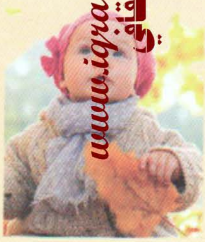


ئەم کتێبە ڕێبەرتە
بۆ ئەوەی خۆت و
کۆرپەلەکەت
تەندروستبن

ئینسایکلۆپیدیای

دووگیانی و منداڵبوون







د. ماهر یسری

وەرگێرانی: سەبریە افراسیاو

ئینسایکلۆپیدیای

دووگیانی و منداڵبوون

نووسینی: د. ماهر یسری

وەرگێڕانی: سەبریە افراسیاو

چاپی یەکەم

٢٠١٧

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٧٢٢)

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب: ئینسایکلۆپیدیای دووگیانی و منداڵبوون
- نوسینی: د. ماهر یسری
- وەرگێڕانی: سەبریە افراسیاو
- بابەت: تەندروستی
- دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- هەڵەچن: فەردین دارا
- ساڵی چاپ: ٢٠١٧
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی: ()ی ساڵی ٢٠١٧ی پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی ـــ سابوونکەران ـــ نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکیە رووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێرست

ـــ١ـــ بیرکردنەوە لە دووگیانی

ـــ٢ـــ رۆژانەی خانمی دووگیان

ـــ٣ـــ دەستپێکی ژیان

ـــ٤ـــدایکایەتی

ـــ٥ـــسەردانی پزیشک

ـــ٦ـــچاودێری تایبەت بە دووگیانی

ـــ٧ـــپاراستنی لەش ولارت

ـــ٨ـــخۆراک لە پێناو منداڵێکی تەندروستدا

ـــ٩ـــئامادەباشییە کردارییەکان

ـــ١٠ـــمنداڵە نوێیەکەت

ـــ١١ـــپارێزگاری لە شێوەی جەستەت لەدوای منداڵبوون

پێشکەشە بە

(نینا) و (سیزار)م

بەو هیوایەی توانیبێتم دایکێکی باش و میهرەبان بم بۆیان.

پێشەکی

بەو هیوایەی ئەم کتێبە بە ڕێگەیەکی کرداری هەموو ئەو ڕێگایانە ڕوون بکاتەوە کە بۆ چاودێری کردنی منداڵ پێویستە.

بەدەستهێنانی منداڵ واتە کرانەوەی دەرگای جیهانی خێزان بە ڕووی دایك و باوكدا، بەڵام لە هەمان کاتیشدا واتا ڕووبەڕووبوونەوەیان لەگەڵ چەندین هەڵوێستی تازە و نامۆ کە پێشتر زانیارییان لە سەری نەبووە.

زۆربەی ئافرەتان زانیاری تەواویان لەسەر دووگیانی و منداڵبوون و پاشان چاودێری خودی خۆی و منداڵ نییە.

پێویستە خانم بزانێت کە ئەوە گرنگ نییە بزانێت کامە ڕاستە و کامە هەڵەیە، بەڵکو گرنگی لەوەدایە هۆکارەکەی بزانێت.

ئامانج لەم کتێبەڕێنوێنی کردنتە لە سەرەتا قۆناغەکانی بەر لە دووگیانی و دوای منداڵبوونە پاشان چاودێری کۆرپەلە و هەروەها منداڵە، بە جۆرێك کە ئەگەر ئەم ڕێگایانەت پەیڕەو کرد هەست بە ئاسوودەییەکی زۆر و تەندروستییەکی باش دەکەیت.

کاتێك کە دەڵێین خێزانەکان جیاوازن، ئەوە بزانە کە منداڵەکانیش جیاوازن، لەبەرئەوە چەند ئامۆژگارییەکی بنەڕەتیت پێشکەش دەکەین کە بتوانیت بە ڕێگایەکی تەندروست منداڵەکەت چاودێری بکەیت.

هیوادارم کە زۆر بە زوویی لەوە تێبگەیت کە دایکایەتی و پەروەردەکردنی منداڵ بەرپرسیاریەتییەکی گەورەیە، مەرج نییە کە ئامانجی بەدایکبوونێکی نمونەیی بپێکیت،

بەڵام ئەگەر توانیت منداڵەکانت بە جۆرێك پەروەدە بکەیت کە یەکتریان خۆش بوێت و لە هەمان کاتدا خۆشەویستی بۆ خۆت و هەروەها بۆ باوکیان هەبێت، کەواتە تۆ باشترین دایکیت.

— ١ —

بیرکردنەوە لە دووگیانی

بیرکردنەوە لە دووگیانی

بۆ ئەوەی دەستپێکی (دووگیانی)ـت سەرەتایەکی دروست بێت، پێویستە بۆ ماوەیەکی پێویست بە باشی بیری لێبکەیتەوە. لێرەدا چەندین رێگا و رێسا هەن کە پێویستە بیانگریتەبەر، ئەمانەش تەنها ئەگەری دووگیانبوون مسۆگەر ناکەن، بەڵکو دووگیانییەکی ئاسان و منداڵێکی راست و تەندروست مسۆگەر دەکەن. بۆ نمونە: خۆت و هاوسەرەکەت پێویستە بەر لە پێکهێنانی منداڵ سێ مانگ پێشتر بیر لە دووگیانی بوون بکەنەوە.

هەفتەکانی یەکەم ئەو کاتەیە کە بە تەواوەتی دڵنیا نیت کە دووگیانیت، کەواتە ئەوە ئەو کاتانەیە کە کۆرپەلە کاریگەرییە تەندروستییەکانی لەسەرە، هەر بۆیە پێویستە هەرلە سەرەتاوە لەبارێکی تەندروستی و دەرونی باشدا بیت و ژەمە خۆراکی تەواو و بەهادار بخۆیت، تا دڵنیا بیت لەوەی کە کۆرپەلەکەش بێ بەش نەبووە لەو بەها خۆراکییانە.

هەروەها چەند کارێکی قورس و گران هەیە کە لەو کاتەدا پێویستە خۆمانی لێ بەدوور بگرین و زۆر بەئاگا بین لەوەی کە بە هیچ جۆرێك نزیکی جۆرەکانی غاز و تیشك و هەڵمە دیاریکراوەکان نەبینەوە تاوەکو خۆت و منداڵەکەت بەدوور بن لە سورێژەی ئەڵمانی.

ئەوخاڵانەی کە پێویستە پەیڕەو بکرێن بەرلە دووگیانی

ئەگەر دەتەوێت دووگیان بیت یان بۆت دەرکەوتوە کە دووگیانی، کەواتە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە، ڕەنگە هەندێکیان پەیوەندی یاخود لەلای تۆ پەیڕەو نەکرێت، بەڵام زۆر گرنگە کە وەڵامی هەموویان بدەیتەوە بە ڕاوێژ کردن لەگەڵ هاوسەرەکەت، لەبەرئەوەی هەندێك لە پرسیارەکان ڕاستەوخۆ پەیوەندنی بە هاوسەرەکەتەوە هەیە. ئەگەر بە جۆرێ لە جۆرەکان هەستت بە نا ئارامی کرد ئەوا سەردانی پزیشکەکەت بکە.

ئایا هەرگیز توشی سورێژەی ئەڵمانی بویت؟

سورێژەی ئەڵمانی، یاخود سورێژە بەگشتی چەندین مەترسی هەیە لەسەر کۆرپەلەکە بەتایبەت ئەگەر هاتوو توش بوونەکە لەکاتی دووگیانیدا بوو وە بەتایبەتی تریش ئەگەر لە مانگەکانی سەرەتادا بوو کە بەشەکانی ناوەوەی کۆرپەلەکە دروست دەبێت، ئەوا مەترسییەکە زۆرتر دەبێت، کەواتە بەرلەوەی دوگیان ببیت پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت و دڵنیات بکاتەوە لەوەی کە کوتانی دژە سورێژەت بۆ کراوە ئەویش لە ڕێگەی پشکنینی خوێنەوە ئەنجام دەدرێت.

ئەگەر هاتوو پێچەوانەکەی بوو کەواتە پێویستە پزیشکەکە کوتانت بۆ ئەنجام بدات دژی ئەو نەخۆشیە. هەموو ئەمانە بەلایەنی کەمەوە پێویستە ماوەی سێ مانگ بەرلە دووگیانی بوون ئەنجام بدرێت، دواتر دەتوانیت بیر لە پێکهێنانی منداڵ بکەیتەوە.

ئایا هیچ نەخۆشییەکی بۆماوەیی لە خێزانەکەت یان خێزانی هاوسەرەکەتدا بوونی هەیە؟

هەندێك لە نەخۆشییەکان بۆ نمونە خوین بەربون هەبونی کیس لە ئەندامەکانی جەستەدا، ئەگەرهاتوو یەکێك لە ئەندامەکانی خێزانەکەت یاخود خێزانی هاوسەرەکەت دووجاری ئەم نەخۆشیە بن ئەگەری زۆری هەیە بگوازرێتەوە بۆ کۆرپەلەکەت، لەبەرئەوە پێویستە بەر لە دووگیان بوون سەردانی پزیشك بکەیت، وا باشترە پزیشکێك بێت کە شارەزایی لە لە نەخۆشیە بۆماوەییەکاندا هەبێت تاوەکو ڕادەی مەترسییەکانیت بۆ ڕوون بکاتەوە کە ڕەنگە ڕویدات. پێویستە زانیاری پێوستت بداتێ دەربارەی ئەوەی کە یەکێك لە ئەندامەکانی هەردوو خێزانەکە هەڵگری ئەم نەخۆشییە بن، ئەگەرێکی زۆری هەیە بگوازرێتەوە بۆ کۆرپەلەکە.

ئایا هیچ نەخۆشییەکێ درێژخایەن لە باوانی هەردوولا بونی هەیە؟

ئەگەرهاتوو یەکێك لە دایك یاخود باوکی هەردوولا دوچاری نەخۆشییە دریژخایەنەکان بوون وەك: شەکرە یان پەرکەم واتە بورانەوە، پێویستە پزیشکی لێ ئاگادار بکەیتەوە بەرلە دووگیان بوون، ئەوکات پزیشکەکە بڕیار لەسەر ئەو دەرمانانە دەدات کە دەیانخۆیت.

ئایا حەبی ڕێگری واتە(مەنع) بەکارهێناوە؟

ئەگەرهاتوو بەکارتهێنابوو ئەوا پێویستە بیوەستێنیت تاوەکو جەستەت دووبارە دێتەوە باری ئاسایی خۆی، بەرلەوەی بیرلە دووگیانی بکەیتەوە پێویستە سێ سوڕی مانگانەی بەسەردا تێبپەڕێت واتا لەدوای سێ مانگ بەبێ حەب خواردن تا تێپەڕبوونی ئەو سێ مانگە دەتوانی مەنعی سروشتی بکەیت یاخود کۆندۆم بەکاربهێنیت، دواتر دەتوانی بیر لە منداڵ بوون بکەیتەوە.

ئایا کارەکەت یاخود پیشەکەت دووچاری مەترسییە؟

ئەگەر پیشەکەت یاخود پیشەی هاوسەرەکەت تیایدا دووچاری مەترسی دەبنەوە وەك: کارکردن لە شوینی هەڵم و کەرستەی دروستکردنی باروت و فیشەك یاخود تیشك، ئەمانە هەموو ئەگەری دروستبونی منداڵ کەمدەکاتەوە یاخود گاریگەری لەسەر کۆرپەلەکە دەکات. کەواتە پزیشکەکەت ئاگادار بکەرەوە لە هەبوونی ئەم حاڵەتانە، باشترە خۆت بەدوور بگریت لە هەمووی سەرچاوەیەکی خراپ و ئەو پیشانەی کە پێویستە تیایدا شتی قورس هەڵبگریت.

ئایا کێشت لەگەڵ باڵات گونجاوە؟

پێویستە شەش مانگ بەرلە دووگیان بوون جەستەت لەگەڵ باڵات گونجاو بکەیت، لەبەرئەوەی ئەگەرهاتوو کێشت زیاد لە پێویست بوو یاخود کەمتر ئەوا پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکەکەتدا بکەیت تاوەکو ڕێنمایت بکات لە بەدەستهێنانی جەستەیەکی گونجاو. ئەگەرهاتوو کێشت زۆرنەبوو کەواتە ڕێگانی ڕێجیم کردن مەگرەبەر چونکە بەهۆیەوە کۆرپەلەکە بێ بەش دەکەیت لە چەندین خۆراکی سودبەخش و ڤیتامینەکان.

ئایا ژەمە خۆراکی تەندروست دەخۆیت؟

لەکاتی دووگیانیدا چانسی خواردنی تەندروست و هەمەجۆر زیاتر دەبێت کە زیاتر خۆی لە سەوزە و میوە و شیرەمەنی و خۆراکە تازەکاندا دەبینێتەوە.

ئایا جگەرە یاخود خواردنەوە کحولییەکان بەکاردەهێنیت؟

ئەگەرهاتوو ئالودەی جگەرە کێشان و خواردنەوە بیت، ئەوا پێویستە بەزوویی وازی لێبهێنیت، چونکە دوکەڵی جگەرە و مادەی هۆشبەر کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر نەزۆکی لە ئافرەت و پیاواندا وەك یەك.

ئایا بە ڕێژەیەکی زۆر وەرزش دەکەیت؟

پارێزگاریکردن لە تەندروستی واتا وەرزش کردن، چونکە وەرزش تەندروستییەکی باش و بەژنێکی ڕێکت پێدەبەخشێت. مەلە کردن و ڕۆیشتن بۆ ماوەی بیست خولەك یەکێکن لە باشترینی وەرزشەکان.

—٢—

ڕۆژانەی خانمی دووگیان

ڕۆژانەی خانمی دووگیان

لەئەنجامی دووگیانیدا مانگ لە دوای مانگ گۆڕانکاری بەسەر جەستە و سۆز و هەستتدا دێت.

هەروەها هەستکردن بە گەشەی کۆرپەلەکە لەناو سکدا لەسەرەتای دووگیانی بوونەوە تاوەکو لەدایکبونی.

هەندێك پرسیارگەل هەن بە تێپەڕبوونی کاتی دووگیانی وەڵامەکانیان وەردەگریت ئەویش لەڕێگەی ئەو گۆڕانکارییانەوەیە کە هەستیان پێدەکەیت مانگ لەدوای مانگ.

بۆ نمونە لەبەرکردنی ستیانی گەورەتر لە پێوانەی پێش دووگیانی بوون، پێویستە ئەوە بزانرێت کە ئەو گۆڕانکارییانە لە خانمێکەوە بۆ خانمێکی دیکە جیاوازە و دەبێت ڕۆژانە چاودێری گۆڕانکارییەکان بکرێت.

ئەژمارکردنی دووگیانی لە دواهەمین ڕۆژی سوڕی مانگانەدا دەست پێدەکات واتا کۆتا ڕۆژی سوڕی مانگانە بە یەکەم ڕۆژی سکپڕی ئەژمار دەکرێت، کەواتە دوو هەفتە لەدوای پیتاندن ئەوە دەگەیەنێت کە ماوەی سکپڕبوونەکە چوار هەفتەیە.

تۆ وەك خانمێکی دووگیان

ئەگەر بیر لە پێکهێنانی منداڵ دەکەیتەوە، ئەوا پێویستە پێداچونەوەیەك بە یاساو ڕێساکانی ژیاندا بخشێنیتەوە، تاوەکو بزانیت ئاخۆ ئەگەر هەندێك هەڵسوکەوت بەدی ئەکەیت کە ڕەنگە ببێتە مایەی زیان بۆ کۆرپەلەی ناو سکت کە هەموو ئەندامە

سەرەکییەکانی لە سێ مانگی یەکەمدا دروست دەبێت و ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە زۆر بە ئاسانی کۆرپەلەکەت دووچاری مەترسی دەکەیتەوە.

بەدڵنیاییەوە کە چەندین نیشانە و ئاماژە هەیە کە بەئاگات دەکاتەوە لە دووگیانی بوون. بۆ نمونە قورس بون و گرژ بوونی هەردوو مەمك و هێڵنجدان و ڕشانەوە بە تایبەتی لە بەیانیاندا. وەهەروەها حەزکردن لە هەندێك خواردن و ڕق بوونەوە لە هەندێکیان کە ئەمەش پێی دەگوترێت(بێزو)، ئەمانەش لە ئەنجامی زیادبوونی ئەو هۆرمۆنانەیە کە لە هەفتەکانی سەرەتادایە و جەستە لە ئامادەکردنی کۆرپەلەدایە، بەڵام هەموو ئەمانە لە هەفتەی دوازدەیەمی سکپڕیدا بەتەواوەتی کۆتاییان پێدێت.

نیشانە سەرەتاییەکانی دووگیانی

هەندێك نیشانە و ئاماژە هەنە کە لە ڕاستیدا نازانی کامەیان پێشی ئەوی دیکەیانە، بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا لەناخی خۆتدا هەست بە پاڵنەرێکی گەورە دەکەیت کە تۆ جیاوازی لە کەسانی تر..

ئەمانەش ئەو نیشانەنەن ئاماژە بەوە دەدەن کە دووگیانیت:

١- دواکەوتنی سوڕی مانگانە:

بەڵام ئەگەرهاتوو سوڕی مانگانەت بە سروشتی خۆی هەمیشە دوادەکەوت یاخود پێشدەکەوت و نارێك بوو یاخود نەخۆش بوویت، ڕەنگە ئەو نیشانەیە ئاماژە نەبێت بە سکپڕی.

٢- هەندێ جار ڕەنگە لەکاتی دوگیانیدا چەند دڵۆپە خوێنێك بەدی بکرێت، ئەوەش حاڵەتێکی ئاساییە.

٣- هەستکردن بە قورس بوون و هەستیارییەکی زۆر لە مەمکدا.

٤- هەستکردن بە گۆڕانی تام و چێژی ناو دەم.

هەستکردن بە هیلاکی و بێزاری بە ڕۆژدا، بەتایبەتی بەیانیان.

٥- هەستکردن بە بێهۆشی و سوڕانەوەی سەروچاو.

٦- هاتنەدەرەوەی جۆرێك لە ئاوی سپی لەناو گیاندا.

٧- ڕشانەوە و دڵ تێکهەتن لە ڕۆژدا.

٨-ڕقبوونەوە لە هەندێك خواردن یان بۆنی (قاوە، جگەرە، مادە کحولییەکان)

٩- هەستکردن بە زیادەڕەوی سۆزداری و دڵەڕاوکێ ئەویش لە ئەنجامی گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکاندایە.

١٠- میزکردن بە بەردەوامی.

ئەمانەو چەندین نیشانەی دیکە کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە.

دڵنیابوون لە دووگیانی

دوای ئەوەی گە دڵنیا بوویتەوە لەوەی کە دووگیانیت، پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت و پشکنینی(میز) ئەنجام بدەیت، چونکە لە دوای دوو هەفتە لە دابڕانی سوڕی مانگانە ڕاستەوخۆ لەناو میزدا هۆرمۆن بەدی دەکرێت ئەمەش ماناوی وایە کە دووگیانیت.

ئێستا لە هەموو دەرمانخانەکاندا شتێك هەیە بەناوی پشکنینی ماڵەوە کە خانمان دەتوانن لەدوای دووهەفتە لە دابڕانی سوڕی مانگانە لەڕێگەی میزەوە خۆیان پشکنین بۆ خۆیان ئەنجام بدەن.

پشکنینی دووگیانی تایبەت بە ماڵەوە

زۆربەی ئەو کەرەستانە پێکهاتووە لە کیماوی بەتێکەڵکردنی چەند دڵۆپە میزێك ڕاستەوخۆ ئەنجامەکە دەردەکەوێت.

پێویستە پشکنینی میزەکە بەیانیان ڕستەوخۆ لە دوای خەستان لە خەو بکرێت، ئەگەرهاتوو ڕەنگی میزەکە گۆڕا ئاماژەیە بە دووگیانی.

ئەم پشکنینە تا ڕادەیەك باوەڕپێکراوە، بۆ دڵنیابوون سەردانی پزیشك بکە.

ئەژگارکردنی کاتی دووگیانی بە بۆچونی خۆت

دووگیانی هەتاوەکو لەدایکبون نزیکەی ٢٦٦ رۆژ دەخایەنێت ڕاستەوخۆ لە دوای پیداندنی هیلکەدان.

باشترین کات بۆ پیداندنی هێلکەدان ٢٨ مین رۆژی سوڕی مانگانەیە واتە ١٤ رۆژ پێش دەستپێکردنی سوڕی مانگانەی دووەم، کەواتە بۆئەوەی کاتەکەت بەتەواوی بزانیت ٢٨٠ رۆژ واتە(٢٦٦+ ١٤) کە یەکەم ڕۆژی کۆتا سوڕی مانگانەیە، بەڵام ئەوەش بزانە ئەمانە هەمووی تەنها ڕابەرییە، لەبەرئەوەی دووگیانی ئاسایی نزیکەی ٤٠ هەفتە دەخایەنێت، هەندێك دووگیانی ٣٨– ٤٢ هەفتە دەخایەنێت و ئەمەش بارێکی ئاساییە.

پێویستە لە چی دوور بکەویتەوە؟

خۆت بەدوور بگرە لە جگەرە کێشان و هەموو جۆرەکانی مادەی بێهۆشکەر و هەر دەرمانێك کە پزیشك ئاماژەی پێنەدابێت، بەتایبەتی لە سێ مانگی یەکەمدا کە بەشەکانی کۆرپەلە دروست دەبێت.

جگەرەکێشان:

جگەرەکیشان ڕیگرە لە رۆیشتنی ئۆکسجین بۆ کۆرپەلە بەباشی، ئەو منداڵانەی کە دایکانیان جگەرەکێشن کاتی لەدایکبونیان کەمترە لە ٣٧ هەفتە و کێشیشیان لە کێشی ئاسایی کەمترە.

هەروەها جگەرەکێشان ئەگەری لەبارچون و مردن یاخود نەبەکامی زیاتر دەکات هەندێ جار کۆرپەلە لەدوای لەدیکبوونی ڕستەوخۆ دەمرێت، تا چەند جگەرە کێشان زیاتر بێت مەترسی زیاترە، کەواتە پێویستە بەتەواوەتی واز لە جگەرەکێشان بهێنرێت. ئەگەرهاتوو وازهێنان لێی کارێکی ئاسان نەبوو هەوڵ بدە دوکەڵەکەی قوت نەدەیت و لەنیوەدا بیگوژێنیتەوە. پزیشکەکان پێان وایە دوکەڵی جگەرەکێشی بەرامبەرت واتە

کەسی بەرامبەر هۆکاری مردنی کتوپڕی کۆرپەلەیە، کەواتە پێویستە بەتەواوەتی لەشوێنی جگەرەکێشان دووربکەویتەوە لە کاتی دووگیانیدا.

منداڵەکەت بپارێزە لەو دوکەڵەی کە کەسانی دیکە هەڵیدەمژن.

خواردنەوە (کحول):

خواردنەوە کحولییەکان کاریگەرییەکی توندی لەسەرگەشەی کۆرپەلە هەیە و هیچ کەسێك ناتوانێت رێژەیەك خواردنەوە دیاری بکات کە دڵنیایی بداتە خانمی دووگیان کە سەلامەت بێت.

هەربۆیە بەگشتی تەنانەت لە هەفتەیەکدا تەواوکردنی پێکێکیش زۆرە.

دەرمان:

زۆربەی دەرمانەکان کاریگەری خراپی هەیە لەسەر کۆرپەلە، هەربۆیە باشترە لەکاتی دووگیانیدا هیچ جۆرە دەرمانێك نەخۆیت تەنها ئەو دەرمانانە نەبێت کە پزیشك بۆی دیاری کردوویت و پێویستە پێشتر لە دووگیانیشت ئاگاداری بکەیتەوە.

ئەگەرهاتوو نەخۆشییەکەت دریژخایەن بوو وەك شەکرە ئەوا پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکەکەتدا بکەیت تاوەکو چارەسەری گونجاوت بۆ دابنێت.

مەترسییەکانی دیکە:

هەبوونی پشیلە یاخود سەگ لە ماڵدا ڕەنگە مەترسییەکی گەورەی هەبیت بۆ سەر کۆرپەلەکە هەربۆیە پێویستە لە کاتی دەستلێدانی گۆشتی خاو دەستەکانت بە باشی بشۆیت و هەروەها خۆت بە دوور بگرە لە هەڵگرتن یان شۆردنی ئەو شتومەکانەی کە سەگ و پشیلە خواردنی تێدا دەخۆن. هەروەها پێویستە هەموو سەوزە و میوەیەك بەر لە خواردنی بە جوانی بشۆرێتەوە.

—٣—

دەستپێکی ژیان

دەســـتپێکی ژیـــان

لە ماوەی هەفتەکانی هەشتەمدا سکپڕیدا کۆرپەلە دەستدەکات بە گەشەکردن شێوەی مرۆڤ وەردەگرێت.

لە پیتاندنەوە تاوەکو هەفتەی چوارەم

دروستبوونی هێلکە

لە دەوروبەری چواردەیەم ڕۆژی سوڕی مانگانەدا کە هێلکەکان ئامادە و چالاکن پێدەچێت پیتاندن ڕوودات، لەبەرئەوەی لەوکاتەدا هێلکەکە دەتەقێت و بەناو بۆری منداڵاندا تێپەڕ دەبێت و بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر، ئەگەر پیتاندن ڕوی نەدا، ئەوا لە ناو ڕەحمدا تێکەڵ بەخوێن دەبێت و دووبارە لە سوڕی مانگانەدا دەردەچێتەوە.

پیتاندن:

تۆوی پیاو

دەرچونی سپێرمی پیاو:

لەکاتی جوڵەی جوتبوندا، پیاو لە نێوان ٢٠٠-٤٠٠ ملیۆن سپێرم دەکاتە منداڵدانی ئافرەتەوە کە زۆربەی هەرەزۆری دێنە دەرەوە و لەناو دەچن و ئەوی دیکەی لە ناو ملی ڕەحمدا تێکەڵ بە ئاوەکەی دەبێت.(ئەمەش یارمەتی دەدات کە زیاتر شل ببێتەوە واتە

بەسپێرم بە باشی مەلەی تیادەکەن بەتایبەتی لەکاتی هێلکە کردندا) دواتر لەناو مندالْداندا دەڕواتە ڕەحم و پاشانیش بۆ کەناڵی فالوب

ئەگەر هاتوو هێلکەکان لەوکاتەدا نە تروکان، سپێرمەکان لە توانایاندا هەیە بۆ ماوەی ٤٨ کاتژمێر بمێننەوە لە چاوەڕوانی هێلکەکاندا تاوەکو پیتاندن ئەنجام بدات.

♦ دابەشبوونی خانەکان:

زۆر بە زوویی ئەو خانەی کە لە (سپێرم و هێلکەکە پێکهاتوون) لە کاتی تێپەڕبوونی بەناو کەناڵی فالوب دا بۆ ناو ڕحم، دابەش دەبن تاوەکو بنوسێت(بلکێت) بە دیواری ڕحمدا.

♦ گەیشتن بەناو ڕحم:

لە دەوروبەری ڕۆژی چوارەمی پیتاندندا هێلکە پیتێنراوەکە دەگاتە لێواری ڕەحم، دواتر دەبێتە ١٠٠ گەردیلە کە مەحاڵە بە چاو ببینرێت. لەدوای چەند ڕۆژێك لەناو ڕەحمدا خۆی دەگرێت.

♦ چاندنی هێلکەی پیتێنراو لەناو ڕەحمدا:

لە هەفتەی سێیەمی سکپڕیدا هێلکە پیتێنراوەکە لەناوپۆشی ڕەحمدا بەتەواوەتی خۆی جێگیر دەکات.

لێرەدا دەتوانین بڵێین سکپڕییەکە تەواوە و خەریکە خۆی بە دیواری ڕحەمدا هەڵدەواسێت و پەیوەندییەك لەگەڵ بۆری خوێنی دایکەکەدا دروست دەکات و هەندێك پێکهاتە لە دەورووبەری دروست دەبێت کە کۆرپەلەکە دەپارێزێت.

پاشان خانەکانی ناوەوە دابەش دەبن بەسەر سێ نهۆم یاخود سێ پارچەدا کە دەبنە چەند بەشێکی جیاوازەوە بۆ دروستبونی ئەندامەکانی منداڵەکە.

کۆرپەلە لە هەفتەکانی پێنجەم و شەشەمدا

- کۆرپەلەکە بە وێلاشێك دادەپۆشرێت
- ئەو بەشانەی بۆی دروست دەبێت: برِبرِەی پشت، مۆخ، جهازی عصبی (مرکزی)
- دروستبوونی چوار خاڵی بچوك لەسەر (سەر)دا کە لە دواییدا دەبنە چاو و گوێچکەی منداڵەکە.
- دروستبوونی دەزگای هەریکردن و دەم و ناولەپی دەستی کۆرپەلەکە.
- دروستبوونی گەدە و سنگ و دڵ کە لە کۆتایی هەفتەی شەشەمدا دەست بە لێدان دەکات.
- دروستبوونی دەمارەکانی خوێن.

درێژی:

لەوکاتەدا درێژی کۆرپەلەکە ٦مم/ واتە هێندەی ناوکی سێوێك دەبێت.

هەفتەی حەوتەم

- سەری گەورە دەبێت و بۆ پێشەوە بەرەولای سنگی دەچەمێتەوە، هەروەها ڕوخسار دروست دەبێت و لەلایەکی ڕوخساریدا چاوەکانی دروست دەبێت، بەڵام بە نەکراوەیی، هەندێك پەڵەی ڕەش لە ژێر پێستی سەروو شوێنی چاوەکان دروست دەبێت.

- دەست و قاچەکان بەڕوونی دەردەکەون، لەگەڵ درووست بوونی هەندێك قڵیش لەسەریان کە لە دواتردا دەبنە پەنجەکان.

- دڵ دەستدەکات بە ناردنی خوێن بۆ دەوروبەری جەستەی کۆرپەلە.

- هێڵی دەمارەکانی دەرەوەی مێشکی واتە سەری بەتەواوەتی دروست دەبێت.
- درووستبونی ئێسك دەست پێدەکات.
- دروستبونی ڕیخۆڵە ئەستورە و سییەکان، جگەر و گورچیلەکان، ئەندامەکانی (نێر و مێ)، بەڵام هەموو ئەمانە بەشێوەیەکی تەواو نەکراو.

درێژی:

ئێستا کۆرپەلە درێژییەکەی گەشتۆتە ١,٣ واتە یەك دەنکە ترێی بچوك.

هەفتەی هەشتەم

- (کۆرپەلە) ئێستا دەتوانین ناوی بنێین کۆرپەلەیەکی تەواو واتە منداڵێکی بچوك.
- سەرەڕای ئەوەی کە هێشتا شێوازێکی بچوکە و بەتەواوەتی خۆی جێگیر نەکردوە، بەڵام دەتوانین بڵێین هەموو ئەندامە سەرەکییەکان لەناو جەستەدا دروستبووە.
- لەم کاتەدا ڕووخسار بەتەواوەتی دروستیووە کاکیلە و زمان ئامادەن تاوەکو دەم پێکبهێنن، هەروەها لەت و کونەکانی لوت بەتەواوەتی درووستیوون.
- گوێچکە و ئەندامەکانی هاوسەنگی ناوەوەی بیستن بەتەواوەتی دروستبوون.
- ئێستا پەنجەکانی دەست و قاچەکان بە شێوەیەکی ڕوونتر دەردەکەون.
- قاچ و دەستەکان، وەهەروەها هەردوو سەرشان و ئانشك و ئەژنۆی بەتەواوەتی دەرکەوتوون.
- لەم کاتەدا کۆرپەلەکە زۆر دەجوڵێت، بەڵام هێندە بە هێواشی کە خانمەکە هەستی پێ ناکات.

درێژی

ئێستا کۆرپەلەکە درێژی گەشتۆتە ٢,٥ سم، واتە هێندەی یەك دانە شلیك.

منداڵی دووانە

ڕێژەی لەدایك بوونی دووانە لە ئافرەتاندا، لە ٨٠ ئافرەت ١ ئافرەت ئەگەری منداڵی دووانەی هەیە، بەڵام ئەگەر لە ناو خێزانەکەتدا ئەم حاڵەتە ڕوویدابێت، ئەوا ئەگەری زۆرە تۆش دووانەت ببێت.

دووانەی جیاواز

ئەمە لەکاتێکدا ڕوودەدات کە ئەو پێکهاتەیەی لەناو سپێرمەکەدا هەیە لەکاتی پیتاندندا ترازانێك یاخود پچڕانێك درووست دەبێت، ئەم دووانە جیاوەزە لە ڕونگ ڕووخساردا، سێ جار زیاتر لەوانەی کە لەیەکدی دەچن و هاوشێوەی یەکن لەدایك دەبن.

هەریەك لە دووانەکە ناوگی تایبەت بەخۆی هەیە و ڕەنگە هەردووکیان هاوڕەگەز بن واتا (دووانەی کوڕ یان دووانەی کچ) یاخود لەوانەیە کچ و کوڕێك بن واتا خوشك و برا.

دووانەی هاوشێوە

ئەمە لەکاتێکدا ڕوودەدات کە پیتاندنەکە ڕوودەدات و دواتر هێلکەکە دەبێت بە دووبەشی یەکسانەوە کە دەبنە دوو کۆرپەلەی هاوەشێوە، ئەوکات ئەو دووانەیە هاوبەشن لە یەك ناوك و یەك ڕەگەز،واتا هاوڕەگەزن، هەروەها هەڵگری هەمان ڕووخسار هەڵسووکەوتن.

وەڵامی پرسیارێك: ئایا دەتوانم جۆری ئەو منداڵەی کە دەمەوێت بەدەستی بهێنم؟

ئەوەی کە جۆری منداڵ یاخود ڕەگەز دیاری دەکات ئەو جیناتەیە کە لە ناو سپێرمەکەدا هەیە.

زانستی خوێندن دەریخستووە ئەو گەردیلەی کە نێرینەیە خێراتر دروست دەبێت، بەڵام کەمتر دەژی لە گەردیلەی مێینە.

کەواتە باشترین دەرفەت بۆ دروستبوونی ڕەگەزی (نێر) ئەوکاتەیە کە خۆت ئامادە کردووە بۆ پرۆسەی دووگیانی (١٤ ڕۆژ بەرلە کاتی سوڕی مانگانە) وەهەروەها بۆ دروستیونی ڕەگەزی(مێ) باشتر وایە ٣ڕۆژ بەر لەو کاتەی کە پێدەچێت باشترین کات بێت بۆ دووگیانی، جووتبون ئەنجام بدرێت.

هەفتەی دوانزەیەم

هەرچەندە لەم کاتەدا سەری کۆرپەلە لە جەستەی گەورەترە، بەڵام وێنای مرۆڤێکی تەواو دەنوێنێت.سەرەڕای ئەوەی کە قەبارەی بچوکە ماندویەتی و کێشەکانی دووگیانی لێرە بەدواوە دەستپێدەکات.

دڵنیاببە لەوەی کە بەرلە دووگیانیت سەردانی پزیشکت کردبێت.



ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە تۆدا ڕوو دەدەن

ئەگەر هەستت کرد باوێشك زۆر دەدەیت و دەرشێتەوە بە تایبەت بەیانیان، ئەوە یەکێکە لە گۆڕانکارییە بێزارکەرەکان.

- هەست دەکەیت کەمتر لەو کاتانەی سەرەتای دووگیانی پێویستت بە (تەوالێت)ە و میز کەمتر دەکەیت.
- ڕەنگە بە بێ هۆکارێکی تایبەت، هەمیشە لە دڵەڕاوکێیەکی سۆزداری دا بیت، بەڵام هەموو ئەوانە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانکاری لە هۆرمۆندا.
- هەست بە قەبزی دەکەیت، لەبەرئەوەی لەوکاتانەدا جووڵەی ڕیخۆڵەکان خاو دەبێتەوە.
- ڕێژەی خوێن و سوڕی خوێن لەو کاتەدا زیاد دەکات و گورچیلە و سییەکانت وە هەروەها دڵت بە ڕێژەیەکی زیاتر کار دەکەن.
- کێشت: زیادبوونی کێشت لە ماوەی سێ مانگی یەکەمی دووگیانیت.

درێژی کۆرپەلە

٦,٥سم

کێشی کۆرپەلە

١٨گم

- ئەگەر ڕشانەوەکەت کێشەی تەندروستی بۆ دروست نەکردی ئەوا پێدەچێت کێشت (١,٢کگم) زیاد دەکات، واتا تا کۆتایی دووگیانییەکەت کێشت ١٠٪ زیاد دەکات.
- زیاد بوونی کێشی نمونەیی لە هەفتەی دوانزەیەمدا ٢(کگم)ە.

چەند وانەیەك بەرلە منداڵبوون

باشتروایە پێشوەخت، خۆت و هاوسەرەکەت بیر لە چەند بەشە وانەیەکی گونجاو چەند ڕاهێنانێك بکەنەوە، بۆئەوەی هەر لە سەرەتاوە بە تەندروستییەکی گونجاوەوە دووگیانیت بەڕێ بکەیت.

هەموو ڕاهێنان و وانەکان هەشت تا دە هەفتە دەخایەنێت بەرلە منداڵبوون، بەڵام پێویستە بەدرێژایی دووگیانی بەردەوام بیت لە ڕاهێنان.



هەڵبژاردنی جۆری وانە

گۆڕانکاری وەرزەکان و بەرەو پێش چوونی وانەکان جیاوازن، کەواتە پێویستە لەسەرت ئەو وانە و ڕاهێنانە هەڵبژێریت کە پێویستت پێیەتی. سێ جۆر بەشە وانەی سەرەکی هەنە کە لەوانەیە پێویستت بەوە هەبێت کە سەردانی زیاتر لە بەشێکی بکەیت. بەهەرحاڵ ئەم وانانە هەموو پێویستییەکانی دووگیانی و پارێزگاری لە منداڵەکە لەخۆ دەگرێت.

چی دەکەیت؟

باشترین جۆری ستیان لەبەر بکە و دڵنیابە لەوەی کە خواردنت تازە و هەمە ڕەنگە، خۆت لە قەبزی بپارێزەی لە ڕێگەی خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی بە ڕێژەیەکی زۆر، ناو بە ناو سەردانی پزیشکی ددان بکە بۆ پشکنینی ددانەکانت، کەسانی بەرپرس لە شوێنی کارەکەت ئاگادار بکە لەوەی کە دووگیانیت بۆئەوەی یارمەتیت بدەن و مۆڵەتت بدەن لەکاتی سەردان کردنت بۆلای پزیشك، سەردانی پزیشك بکەو پشکنینی تەواو ئەنجام بدە، لەکاتی دووگیانی بەتایبەت بەرلە منداڵبوون وەرزش و مەلە کردن ئەنجام بدە.

منداڵەکەت

- زۆربەی ئەندامەکانی ناوەوەی منداڵەکە لە دروستبوندایە و زۆربەشی کەوتوونەتە کار، کەواتە دەتوانین تا ڕادەیەك لەوە بێخەم بین کە خواردنی دەرمان و هەندێ شتی دیکە ناتوانێت زیان بە منداڵەکە بگەیەنێت.

- پێڵوی چاوەکانیش بە داخراوی دروست دەبن.
- درووستبوونی گوێچکەکان.
- درووستبوونی پەنجەکانی دەست و قاچ.
- گەشەکردنی نینۆکەکان.
- ماسوولکەکان دروستدەبن، هەربۆیە زیاتر دەجوڵێت دەستەکانی دادەخات.
- دەتوانێت ماسوولکەکانی دەمی بجوڵێنێت.
- توانای مژین و قووتدانی ئەو شلەمەنییەی هەیە کە لە دەوروبەریدایە و دەست بە میزکردنیش دەکات.

هەفتەی شازدەیەم



ئێستا تۆ لە سێ مانگی دووەمی دووگیانیدایت و هەست بە تەندروستییەکی باش و چالاک دەکەیت، واتا بەڕاستی پێویستە کەوا بیت، لەبەرئەوەی سێ مانگی یەکەمت تەواو کردووە و هەندێك لە قورساییەکانی دووگیانیت تێپەڕاندووە.

بەدڵنیاییەوە ئێستا جەستەت گۆڕاوە و پێویستت بە جل و بەرگی فراوانە، لەبەرئەوەی کۆرپەلەکەت هەی لە هەفتەی چواردەیەمدا لەڕێگەی ناوکی دایکەکەوە

خۆراك دەخوات و ئەویش لە گەورەبووندایە و لە هەفتەكانی دواتردا گەشە دەكات و پشت بەخۆی دەبەستێت.

ئەو گۆڕانكارییانەی لە دایكەكەدا ڕوودەدەن

- پێویستە هەست بە باشیوونێكی زۆر بكەیت.
- دڵخۆشی و چێژ بینین لە شتەكات ڕوو لە زیاد بوون دەكەن.
- ڕەنگە هەندێ پەڵە هێڵی ڕەش لە دەموچاو یاخود لەدەورووبەری سك دروست ببێت،بەڵام هەر لەگەڵ لەدایكبونی منداڵەكە بوونی نامێنێت.
- لەگەڵ گەشەكردنی كۆرپەلە هەست بە برسییەتی زیاد دەكات.
- ئاگاداربە كە جل و بەرگە ئاساییەكانت بۆت تەنگ و تەسك دەبنەوە.

درێژی منداڵەكە:

١٦ سم.

كێشی منداڵەكە:

١٣٥ گم.

هەستی ئاڵۆز

ڕەنگە زۆر جار خوت و هاوسەرەكەت بیر لە هەندێ بابەتی تێكەڵاو و ئاڵۆز چەند هەستێكی ناجێگیر بكەنەوە وەك: چۆنییەتی لەدایكبوونی منداڵەكە یاخود و چۆنییەتی مامەڵە كردن لەگەڵیدا و زۆر شتی دیكە كە ڕەنگە تەنها بێزارییەكت بۆ دروست بكەن، لەبەرئەوەی ئەو حاڵەتە زۆر ئاساییە و هەموو خانمێكی دووگیان ڕووبەڕوی دەبێتەوە. هەندێكجار وا هەست دەكەیت خۆشحاڵترین كەسیت و بەپێچەوانەشەوە هەندێكجار لە ئەوپەڕی لوتكەی داڕوخاندایت.

هەوڵبدە لەم بارودۆخە تێبگەیت و بەباشی مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت بەتایبەت هەستە نەرێنیەکانت، چونکە بەدڵنیاییەوە لەگەڵ لەدایکبوونی منداڵەکە ئەو هەستەش تێدەپەڕێنیت و دەگەڕێیتەوە دۆخی جارانت.

ئەو بیرکردنەوانەی کە زۆر بەرچاون

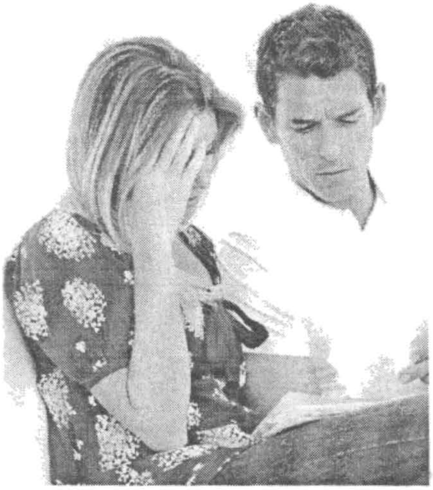
باشترین ڕێگەچارە بۆ لەناوبردنی ئەو شتانەی کە لە مێشکدا هەیە، پێویستە وتووێژ لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بکەیت تاوەکو بزانن چۆن هەڵسوکەوت دەکەن لەکاتی لەدایك بوون و ئەو گۆڕانکارییانەی کە ڕوودەدەن و کاریگەرییە دەروونی و جەستەییەکانی کە بەجێیدەهێڵێت.

(تۆ) وەك دایكێك



زۆر ئاساییە لەو كاتانەدا بیر لە شتی خراپ و چاوەڕوان نەكراو بكەیت، ڕەنگە زۆرجار بیر لە منداڵە نازدارەكەت بكەیتەوە و هەمیشە لە دڵەڕاوكێدا بیت، بەڵام هەر بە لەدایكبوونی منداڵەكە و یەكترناسین و گۆڕینەوەی سۆز و خۆشەویستی لە نیوانتاندا، هەموو شتێك كۆتایی دێت و خۆشەویستی گەشە دەكات. هەروەها لەدوای ئەوەش دیسان چەند شتێكی دیكە بێزارت دەكەن وەك: گۆڕانی جەستە، كە ئەگەر ئاگاداری خۆت نەبیت و وەرزش و ڕاهێنان نەكەیت ئەوا زۆر بە ئەستەم لەش و لارت دەگەڕێتەوە بارە ئاساییەكەی خۆی.

هاوسەرەکەت



کاتێك منداڵەکەت لە شاشەی ئامێری (سۆنار)ەکەوە دەبینیت، ئیدی هەستدەکەیت کە بە ڕاستی خەریکە دەچیتە ژێر بەرپرسیارییتیەکی گەورەوە، بەڵام ئەوەش بزانە کە بەخێوکردنی منداڵ هەستێکی زۆر خۆش لەلای دایك و باوك درووست دەکات... لەهەمان کاتدا پێویستە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا ڕاوێژ لەسەر باری ئابووریتان بکەن و هێندە بارگرانی لەسەرخۆتان دروست نەکەن.

تۆ و منداڵەکەت

شتێکی ئاساییە کە هەست بە جۆرێکلە شڵەژان بکەیت لەبارەی هاتنی ئەم میوانە نوێیە (منداڵی نوێ) بەتایبەت ئەو هەستەی کە وادەزانی توانی تەواوت نییە بۆ پێشوازی کردنی واتا (دایکایەتی) ئەگەی ئەم خەیاڵات و پرسیارانە بە مێشکتدا تێپەڕی دەربارەی دووگیانییەکەت، ئەوا ڕاستەوخۆ پێویستە لەخۆت بپرسی ئایا هەستاوی بە ئەنجامدانی وەرزش و ڕاهێنان و ئەو بابەتانەی کەلەسەرەتاوە ئاماژەمان پێدان؟ ئەوکات متمانەیەکی

تەواو لە نێوان خۆت تواناکانت درووست دەبێت و پێشوازییەکی کرداری و زانستی لە میوانە نوێیەکەت دەکەیت.

چی دەکەیت؟

◆ بەتەواوەتی خۆت لە جگەرە کێشان بەدوور بگرە و هانی هاوسەرەکەشت بدە کە واز لە جگەرەکێشان بهێنێت، هەروەها خۆت بەدووربگرە لەو شوێنانەی کە جگەرە و ماددەی هۆشبەری تێدادەخورێت.

لەکاتی بێزووکردندا کە حەزت لە هەندێك خواردنی بێ سود زەرەر مەندە،هەوڵبدە خۆتیان لێ بەدوور بگری و نەیانخۆیت.

◆ خواردنی باش و تەندروست بخۆ و بەوردی چاودێری کێشت بکە.

◆ دەست بکە بە خواردنی پێکهاتە ئاسنی و ترشییەکان، باشتر وایە زۆربەی ئەو خۆراکانەی کە بەهای خۆراکی باشیان تێدایە لەگەڵ ژەمە خواردنەکاندا بخۆیت.

◆ بەرلە لەدایکبونی منداڵەکە دووبارە سەردانی پزیشکەکەت بکەرەوە بەمەبەستی ئەنجامدانی هەندێك پشکنینی خوێن و هەروەها پشکنینی تایبەت بەمەبەستی ئاگادار بوون لە هەر شتێکی نەخوازراو و ناسروشت لە کۆرپەلەکەدا.

گەشەی منداڵەکەت:

◆ دروستبوونی برژانگ و برۆ، هەروەها دەرهاتنی مووی سەر و جەستە و ڕوخساری.

◆ پێستی هێندە ناسکە بەجۆرێك کە دەتوانیت دەمارەکانی لە ژێرەوە بەدی بکەیت.

◆ دروستبونی جومگەی دەست و پێیەکانی و بوون بە ئێسك.

◆ درووستبونی ئەندامەکانی جووتبون، کە بەئاسانی دەتوانرێ ڕەگەز دیاری بکرێت، بەڵام ناتوانین بەشێوەیەکی کۆتایی پشتی پێبببەستین.

◆ منداڵەکە دەستدەکات بە جوڵەی سنگ و هەناسەدان.

- دەتوانێت دەست بە پەنجە مژین بکات.
- بە هەموو لایەکدا دەتوانێت بجوڵێت بەبێ ئەوەی تۆ هەستی پێبکەیت.
- لە دوای ١٤ هەفتە لێدانی دڵی دوو هێندەی دڵی دایکەکە لێدەدات.
- لەم مانگەدا کۆرپەلە بەشێوەیەکی زۆر خێرا گەشە دەکات.

پرسیارو وەڵام: چۆن دڵنیا بم لەوەی کە منداڵەکەم تەندروستە؟

ئەگەرەکانی لەدیکبوونی منداڵی ناسرووشت زۆر کەمە، چونکە زۆربەی هۆکارەکان کە منداڵ ناسروشت دەکات، لە هەفتەکانی یەکەمدایە و بە (لەبار چوون) کۆتایی دێت.لەهەفتەی ١٣ کۆرپەلە بەشێوەیەکی تەواو دروست دەبێت، زۆر بە دەگمەن گرفتی تووش دەبێت، بەتایبەت ئەگەر ئەو ماوەیەت بە گوێرەی ڕێنماییەکان بەڕێ کردبێت.

هەفتەی بیستەم



ئەگەرێکی زۆرە ئێستا تۆ لە باشترین کاتەکانی دووگیانیدا بیت، لەبەرئەوەی لە ناوەڕاستی دووگیانیدایت و هەست بە خۆشییەکی یەگجار زۆر دەکەیت،کە بە ڕەنگی ڕووخسارتەوە و گەشەی قژتەوە دەردەکەوێت، باشتر وایە لەم کاتانەدا گەشت بکەیت و هەست بە خۆشی بکەیت،چونکە هەر جوڵەیەکی خۆشی و ئاسودەیی زۆر بە ڕوونی کاردەکاتە سەر گەشەی منداڵەکە.

ئەو گۆڕانكارییانەی ڕوودەدەن

♦پەڵەكانی پێستت ڕەنگە ڕوو لە زیاد بوون بكەن، بەڵام لەدوای لەدیكبونی منداڵەكە نامێنن.

♦ڕەنگە هەندێكجار مەمكەكانت شیلەی كۆلسترۆم بڕژێت كە ئەویش ئاماژەیە بە هەبوونی (ژەك) كە باشترین بەهای شیرە و دەتوانێت بەتەواوەتی پێداویستی ڕۆژەكانی یەكەمی منداڵەكە دابین بكات. لەوكاتەدا دەتوانیت تەنها بە پارچە قوماشێكی خاوێن بیسڕی، هەوڵ مەدە كە بیگوشیت و زیاتر دەریهێنیت.

♦لەم كاتەدا لەوانەیە دوچاری هەندێك گرفتی سادە ببیتەوە وەك: خوێن بەربوونی پووك، هەبوونی ئاو(تەڕایی) ئازاری ڕان و پشت.

درێژی منداڵەكە:

٢٥ سم.

كێشی منداڵەكە:

٣٤٠گم.

زیادبوونی كێشت لە هەفتەی (بیستەم)دا

پێدەچێت لەم ماوەیەدا كێشت بە ڕێژەی ١(/٢كگم) زیاد بكات پێویستە بایەخ بە خۆراكی باش بدرێت، لە هەفتەكانی داهاتوودا منداڵكە گەورە دەبێت و بەهۆیەوە كێشی تۆش ڕوو لە زیاد بوون دەكات.

لەم كاتەدا زیادبوونی كێشی نمونەیی (٣ كگم)ە.

باشترین کاتەکانت

ئێستا تۆ لە باشترین باری دووگیانیدایت، قژێکی نەرم، پێستێکی نەرم بێگەرد، ڕوخسارێکی پەمەیی و چالاك و لە ئەوپەڕی تەندروستی دایە، بەڵام لەوانەیە هەندێك گرفت ڕووبدەن لە ئەنجامی گۆڕانکاری هۆرمۆناتدا، بەڵام بەخێرایی لەناو دەچن.

قژ

زۆر ئەستور و بریقەدار دەبێت کە ئەوەش وەك دیارییەکی دووگیانیت خوای گەورە پێتی دەبەخشێت. (چالاك بوونی غوددەکان کاردەکەنە سەر سروشتی قژ). بەڵام پێناچێت هەموو ئافرەتەکان بەم شێوەیە بن، چونکە هەندێکیان قژیان چەوره و ڕەنگە لەو کاتەدا ڕێژەی چەوریيەکەی ڕوو لە زیاد بوون بکەن و بە پێچەوانەشەوە هەندێکیان وشکە و زیاتر وشك دەبێت و ئەمەش دەبێتە هۆی هەڵوەرینی قژەکە و ئەوکات زیاد لە پێویستی سروشتی خۆی قژت لەدەست دەدەیت. هەروەها لەو کاتەدا مووی پێست ڕوخسار مەیلەو ڕەش دەبێت.

چی دەکەیت؟

ئەگەر قژت وشك بوو بە ئاسانی هەڵدەوەری، ئەوا شامپۆیەکی تایبەت بە هەڵوەرینی قژ بەکار بهێنە و زۆر شانەی مەکە و کەشانەت کرد هێزی لێ مەکە.

ئەگەر قژت چەورە بەردەوام بیشۆ و بۆنەوەی ڕەونەقی زیاتر ببێت، خۆت بەدوور بگرە لە بۆیاخ و مێش کردن.

پێست

لەکاتی دووگیانی پێست زۆر نەرم و نیان دەبێت، بەڵام هەندێك جار پێست زۆر وشك دەبێت یاخود زۆر چەور دەبێت و ڕەنگە ببێتە پەڵە.

چی دەکەیت؟

ئەگەر پێستت وشك بوو بەبەردەوامی بیشۆ،پاشان کرێمی شێدار بدە لە لەو شوێنانەی کە وشك بووەتەوە، وەهەروەها هەندێك جۆری زەیت هەیە کە لە ئاوی حەمامدا بەکاردێت خۆتی پێ بشۆ و تا بتوانی خۆت لە صابوون بەدوربگرە.

ڕەنگی پێست

بەهۆی دووگیانییەوە هەندێك پەڵەی ڕەش و هێڵی ڕەش لە سەر سك زۆر جاریش لە ژێر مل درووست دەبێت، دڵگران مەبە لەبەرئەوەی لە دوای منداڵبوون هەموو ئەمانە نامێنن.

چی دەکەیت؟

لە تیشکی هەتاو خۆت بەدوور بگرە،چونکە هێندەی ترپەڵەکان زیاد دەکات و ڕەشی دەکاتەوە، ئەگەر هەر ناچار بوویت کە بڕۆیتە دەرەوە، کرێمی دژە خۆر بەکار بێنە، بەڵام ئاگاداربە لەوەی کە کرێمی خەست بەکاربهێنیت بۆ داپۆشینی ڕوخسارت.

نینۆکەکان

دەبینی کە نینۆکەکانت جیاواز لە جاران دەقڵیشێن و دەشکێن.

چی دەکەیت؟

لەکاتی کارکردنت لە ماڵدا دەستکێش بەکار بهێنە.

چی دەکەیت؟

- دڵنیابە لەوەی کە پێڵاوەکانت پاژنەیان بەرز نییە.
- پەبڕەوکردنی ئەو ڕێنماییانەی کە پێشتر ئاماژەم پێکردن، لە هەموو ماندویەتیەك بەدورت دەگرێت.

- بێ گومان پێویستە بیرت لە جل و پۆشاکی گونجاو بۆ منداڵ و جۆلانەکە کردبێتەوە.

پرسیار و وەڵام: ئایا گەشتی دوور ڕێگە پێدراوە؟

لە کاتی دووگیانیدا هیچ هۆکارێك نابێتە ڕێگر لە بەرامبەر گەشت نەکردن، بەڵام باشتر وایە بە ئوتۆمبێل نەبێت و خۆت شۆفێری نەکەیت و ڕێگەکەش دوور نەبێت. باشتر وایە کە جل و بەرگی فراوان بپۆشی. جاروبار لارێگادا لا بدەیت و چەند خولەکێك بە پێ برۆیت تاوەکو سوڕی خوێنت چالاك ببێت و هەناسەدانت ئاسان بێت.

گەشەی منداڵەکە

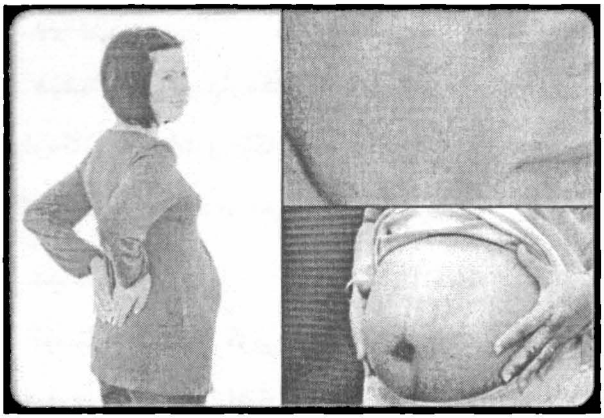
- دروسبوونی قژی منداڵەکە.
- دروستبوونی ددان لەناو دەمدا.
- درووستبوونی ڕووپۆشێکی چەور کە منداڵەکە دەپارێزێت لەناو ڕەحمی دایکەکەدا.
- دەست و قاچەکانی بە شێوازێکی تەندروست گەشە دەکات.
- پێکهاتە پارێزراوەکان لە ڕێگەی خوێنی دایکەکەوە دەگوازرێتەوە بۆ منداڵەکە، بۆئەوەی منداڵەکە لە هەفتەکانی یەکەمدا پارێزراو بێت لە نەخۆشی.
- منداڵەکە زۆر چالاکە و دایکەکە هەست بە جوڵەکانی دەکات، بەڵکو دەتوانێ گوێی لە دەنگی بەرزی منداڵەکە بێت لەناو سکی خۆیدا، بەڵام دڵگران مەبە زۆر ئاساییە.

هەفتەی بیست و چوارەم

به بێ گومان ئەم مانگه باشترین مانگەکانی دووگیانیه، هەروەها له باشترین باری تەندروستییه و هەست به دڵنیایی و ئاسودەیی دەکات، ئەگەر له مانگەکانی ڕابوردودا کێشت زیادی نەکردبێت، ئەوا بێ گومان لەم مانگەدا کێشت زیاد دەکات.

ئەو گۆڕانکارییانەی که ڕوو دەدەن

- لەم مانگه و مانگەکانی داهاتوودا کێشت بەرەو زیاد بوون دەڕوات.
- لێرە بەدواوە پێویستە جلی فراوان بپۆشیت.
- ئارەقەی زۆر دەکەیتەوە و زۆر بێزارت دەکات، تاکە چارەسەر خواردنەوەی ئاوی زۆرە.



درێژی منداڵەکە:

٣٣ سم.

کێشی منداڵەکە:

٥٧٠گم.

زیاد بوونی کێشت لە هەفتەی ٢٤

کێشت بە ڕێژەی ١/٢کگم زیاد دەکات لە هەموو هەفتەیەکدا.

منداڵ لەناو ڕەحمدا

لەگەڵ بەردەوامی گەشەکردنی کۆرپەلەکە بەهەمان شێوە چەندین هەڵوێست هەستکردنی دەبێت بە ئەو شتانەی ڕوودەدەن، لەبەرئەوەی لەناو ڕەحمی دایکەکەدایە و کورچیلەکانی پشتیان بەو خۆراك و ئۆکسجین هەڵسوکەوتانە بەستوە کە لە ڕێگەی (ناوك)ی دایکەوە وەریدەگرێت.

بینین

هێشتا پێڵووی چاوەکانی داخراون، بەڵام لە دوای هەفتەی ٢٨ دەکرێنەوە و دەتوانێت چاوەکانی دابخات و بیکاتەوە.

بیستن

ئێستا دەتوانێت گوێی لە دەنگت بێت، ئەگەر خەوتبێتیش بە دەنگی مۆسیقای بەرز خەبەری دەبێتەوە باشتر وایە کەمێك دەنگەکان هێواش و لەسەر خۆ بن، چونکە دەنگی بەرز و لەناکاو ڕایدەچڵەکێنێت.

گۆڕانی ڕوخسار

ئێستا دەتوانێت برۆکانی بجوڵێنێت لە شێوەی (مۆڕە کردن) هەروەها لێوەکانی دەداتەوە لەیەکتری و دەمی دەکاتەوە و دایدەخاتەوە.

ڕێکخستنی خۆراکی کۆرپەلە

کۆرپەلە لە ڕێگەی ناوکەوە خۆراك وەردەگرێت و لە ڕێگەی شلەمەنییەکی گەرمەوە کە دەتوانێت هەموو ٢٤ کاتژمێر جارێك بگۆڕێت و پلەی گەرمی کۆرپەلەکە بپارێزێت.

جووڵەکانی

لە ئێستادا دەتوانێت بە هەموو دەورووبەری خۆیدا بجولێت و زۆرجار بۆ پێشەوە بجولێنێت و دەستەکانی دابخات.

جۆری خەوتنی

بە شێوەیەکی هەڕەمەکی دەخەوێت و هەڵدەسێت، چالاکترین کاتەکانی ئەو ساتانەبە کە خۆت خەوتوویت.

کەسایەتی

بەشێك لە مێشکی تایبەتە بە ئاستی زیرەکی و کەسایەتییەوە، لە دوای حەوت مانگ بەتەواوەتی پێکدێت.

مژین، قووتدان، هەناسەدان

پەنجەی دەمژێت و ئاوی گەرمی دەورووبەری قووتدەدات، پاشان لەڕێگەی میزکردنەوە دەری دەداتەوە، زۆر جار زیاد لە پێویستی خۆی دەخواتەوە تووشی نیزگەرە کردنی دەکات،لە کاتی هەناسەدانی دا لێدانەکانی دڵیشی بەرز دەبێتەوە. ئەمە وەك جۆرێك لە ڕاهێنان دەیکات بۆ کاتی دەرەوەی ناو ڕەحمی دایکی، واتا دوای لە دایکبوونی.

تامكردن

له هەفتەی ٢٨ دا كۆرپەلە دەتوانێت تامی ترش و تاڵ و شیرین جیابكاتەوە.

چی دەكەیت؟

- ئەگەر دەتەوێت شیری خۆت بە منداڵەكە بدەیت و گۆی مەمكت بۆ ناوەوەیە و منداڵەكە ناتوانێت بە ئاسانی بیمژێت، ئەوا لە كەسانی شارەزا سود وەربگرە پرسیاریان لێبكە.

- هەوڵبدە رۆژانە بۆ ماوەیەك قاچەكانت بەرز بكەیتەوە.

- پێویستە مومارەسەی وەرزش بكەیت، بەڵام بە هێواشی و (رێكخستن، خاوبوونەوە، هەناسەدان).

پرسیار و وەڵام: باشترین ستیان كامەیە كە لەبەری بكەم؟

بۆ ئەوەی بە سنگت (مەمكەكانت) بەشێوەی رێك و تەندروست ببوژێتەوە پێویستە ئەوە ستیانانە بپۆشیت و كە لە لۆكە دروستكرابێت و ژێرەوەی واتا ژێرەوەی مەمكت پان بێت، هەروەها قایشی پان و بەرین بێت تاوەكو ئازارت نەدات.

پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت كە ماوە ماوە لە بەرەو پێشچونی دووگیانیتدا قەبارەی سنگت گۆڕانكاری بەسەردا دێت و بزانیت كام قیاسە هەڵدەبژێریت،لە كۆتایی مانگەكەكاندا یەكلا دەبیتەوە لەسەر ئەو قەبارەیەی كە لەبەری دەكەیت.

گەشەی منداڵەكەت

- چەوری لەسەر جەستەی منداڵەكە لە ئێستادا دروست نابێت و هێشتا لاوازە.

- غوددەی ئارەقە كردنەوە لەناو پێستیدا دروست دەبێت.

- ماسولكەكانی قاچ و دەستی بە شێوەیەكی بەرچاو گەشە دەكەن و هەست بە جوڵەكانی دەكەیت.

- له ئێستادا کۆرپەلەکە دەتوانێت بکۆکێت و بپژمێت، تۆش زۆر بەئاسانی هەستی پێدەکەیت بە جۆرێك هەروەك بڵێی لە دیواری سکت دەدات.

هەفتەی بیست و هەشت



ئێستا تۆ هێندەت نەماوە کە بگەڕێیتەوە دۆخی جارانت جگە لە سێ مانگ، ئێستا تۆ هەستدەکەیت کە زۆر پڕیت و شتێك نەماوە لە لای تۆ کە ناوی لەش جوانی بێت. منداڵەکە جوڵەی زۆر بووە و کێشی زیاد بووە و دەتوانیت هەستی پێبکەیت.

ئەو گۆڕانکارییانەی کە ڕوو دەدەن

- هەندێك گرفت ڕوو دەدەن کە خەریکە بێزارت دەکەن وەك: (دڵەکزێ، کرداری هەرس، قەبزی)

- بەدی کردنی کشانی پێستی سك.

- هەندێك جار وردە ژانێکت بۆ دێت و وادەی خۆی نیە، هصچ مەترسە ئەو حاڵەتانە ئاساییە.

- زۆر جار خەون بەوەوە دەبینیت کە منداڵەکەت لە بارێکی تەندروستی باشدا لەدایك ببێت، ئەمەش لەلای هەموو خانمێکی دووگیان باوە. ئەگەر منداڵەکەت جوڵەی زۆرە و بەردەوامە، ئەوا دڵنیابە لە تەندرووستییەکی باشدایە.

درێژی منداڵەکە:

٣٧ سم.

کێشی منداڵەکە:

٩٠٠ گم

زیادەی کێشت لە هەفتەی ٢٨

لە سات و ماوەی مانگەکانی کۆتاییدا کێشت بە ڕێژەی ٤ کگم زیاد دەکات کە کۆی گشتی زیادبوونی کێشە لە ماوەی دووگیانیدا بە ڕێژەی ٤٠٪

کێشە نمونەیی گشتی ٩ کگم.

چی دەکەیت؟

ڕۆژانە پشویەکی تەواو وەربگرە و باشتر وایە شەوانە زوو بنویت و بۆ ماوەیەك قاچەکانت بۆ سەرەوە بەرز بکەیتەوە.

- ئەگەر فەرمانبەر بویت ئەوا ڕێکارە یاساییەکان تەواو بکە بۆ وەرگرتنی مۆڵەتی منداڵبون.

- بەر لە دووگیانی سەردانی کلینکەکان بکە وهەروەها لەو کاتەوەی کە دووگیانیت هەموو دوو هەفتە جارێك تا دەکەیتە هەفتەی ٣٦ بەردەوام سەردانیان بکە.

- لە ئێستا بە دواوە دەتوانیت بە ئامێرێکی تایبەت کە لە نەخۆشخانەکان بەکار دێت، گوێت لە دەنگی منداڵەکەت بێت.

گەشەی منداڵەکەت

- ئێستا پێستی بەرەو سوربوونەوە دەڕوات و چرچ دەبێت و چەوری لە ژێردا دروست دەبێت.

- بەرەو پێشچوونێکی گەورە هەیە لە مۆخ و کرداری ژیری، واتا (درك کردن بە شتەکان). منداڵ لە هەشت مانگیدا هەست بە ئازارەکان دەکات، هەروەك منداڵێکی کامڵ پەرچە کرداری دەبێت بەرامبەر بە ڕوداوەکان.

- هەست بە تامەکان دەکات زیاتر لەوەی کە لەدەرەی سکی دایکدایە.

- سییەکانی بەتەواوەتی کامڵ نەبووە و پێویستی بە ماددەیەکە بەناوی (surfactant)ە کە ناهێڵێت لە.

* هاوسەرەکەت دەتوانێت هەست بە جووڵەی منداڵەکە بکات بە تەنها دەست خستنە سەر سکت، بەتایبەت لەو کاتانەدا کە دەجولێت.

جل و بەرگی دووگیان

هەتا مانگی پێنجەم و شەشەمی دووگیانی دەتوانیت هەمان ئەو جلانە بپۆشێت کە کاتە ئاساییەکان دەتپۆشین، بەڵام بەمەرجێك زۆر تەسك نەبن، هەرچەندە بۆئەوەی کە هەست بکەیت گۆڕانکارییەك لە جەستەتدا ڕوویداوە باشتر وایە هەندێك شتی تازە بکڕیت تاوەکو هەست بە خۆشی بکەیت.



پێویستە چی هەڵبژێریت؟

لەماوەی دووگیانیدا هەست بە پلەی گەرمی زۆر دەکەیت بۆیە پێویستە شتی فراون بپۆشیت و لە لۆکە یاخود کودەری دروست کرابێت. ئەگەر کەش و هەوا سارد بوو ئەوا شتێکی دیکە بکە بەسەر جلەکانی بەرتدا بە مەرجێك بێزارت نەکات.

پێڵاوی نزم لە پێ بکە، بەڵام پێویستە پاژنەی هەبێت.

هەفتەی سی و دوو



ئێستا تۆ لە هەموو کاتەکانی دیکە زیاتر پێویستت بە حەوانەوە هەبێت بە تایبەتی نوستن، کەواتە هەوڵبدە لە دوای نیوەڕواندا بنویت. ئێستا منداڵەکە گەشەی تەواوە و لە بارێکی تەندروستی باشدایە لەناو ڕەحمتدا، ئێستا بەتەواوەتی چەوری ژێرپێستی دروستبووە و ئەمەش وا دەکات کە قەڵەو دەربکەوێت.

ئەو گۆڕانکارییانەی کە ڕوودەدەن

- لەگەڵ زیاد بوونی کێشی کۆرپەلە، فشاری زیاتر دروست دەبێت لە ناوەوەی ئەندامەکانی جەستەت ئەمەش وا دەکات کە دووچاری هەناسە بڕکێ ببیت و زیاتر پێویستت بە میزکردن ببێت کە هەندێکجار توانی خۆ ڕاگرتنت نیە ڕەنگە لە کاتی پێکەنین یان کۆکەدا خۆتت بۆ ڕانەگیرێت.
- تێبینی دەکەیت کە ناتوانیت وەکو پێشووتر بەباشی بنویت.
- نێوان ڕانەکانت نەرم بووە و لەئامادەیی لەدایکبووندایە.
- هەست بە هەندێك ئازار دەکەیت لەو شوێنەدا.

درێژی منداڵ:

٤٠,٥ سم

کێشی منداڵ:

١,٦ کگم

زیادبوونی کێشت

لەکۆتایی هەفتەی ٣٢ دا زیاد بوونی کێشت خاو دەبێتەوە واتا منداڵەکە گەشەی خێراتر دەبێت. ئەگەر هەستت ەکرد کیچشت هەر لە زیاد بووندایە ئەوا خواردنی شیرینی و خواردنەوەی شیرەمەنییەکان کەم بکەرەوە.

کێشی نمونەیی: (١١ کگم)

چی دەکەیت؟

- ڕۆژانە بۆ ماوەی دوو کاتژمێر قاچەکانت بۆ سەرەوە بەرز بکەرەوە.
- ئەگەر نەتتوانی بە ئاسوودەیی بنویت ئەوا بەرلەوەی بچیتە ناو پێخەفەکەت، وەرزش بکە و دواتر کە پاڵ کەوتیت سەرینێکی پچوک بخەرە نێوان ڕانەکانت. دڵتەنگ مەبە لەربەرئەوەی زۆر ئاساییە کە لەم کاتانەدا شەو هەتا بەیانی بەخەبەر بیت.
- خۆت ئامادە بکە بۆ ئەو ڕاهێنانەی کە پێشتر ئاماژەم پێدابوون.
- پێویستە دووبارە پشکنینی خوێن ئەنجام بدەیت بۆ دڵنیابوون لەوەی کە خوێنی دایك و منداڵەکە هاوتای یەکتر بن.

پرسیار و وەڵام: من زۆر دوودڵم لەوەی کە ڕەنگە لەکاتی مومارەسەکردنی سەر جێیم لەگەڵ هاوسەرەکەمدا زیان بە کۆرپەلەکە گەیشتبێت، ئایا پێدەچێت شتی وا ڕوویدات؟

ئەم دڵەڕاوکێیە دووچاری هەموو ئافرەتێك دەبێت، بەڵام هیچ پێویست ناکات هێندە دوو دڵ بیت،چونکە منداڵکە بە ڕووپۆشێك داپۆشراوە کە پێکهاتووە لە شلەیەك دەیپارێزێت لە هەموو شتێکی نەخوازراو.

پزیشکەکەت لەوە ئاگادارت دەکاتەوە ئەگەر کێشەیەکت هەبێت لەوەی ناوکی منداڵە بۆ خوارەوەی ڕەحم بێت و ئەمەش حاڵەتێکی زۆر دەگمەنە.

گەشەی منداڵەکە

- ئێستا منداڵەکە بەتەواوەتی شێوازێکی کامڵی هەیە.
- ئێستا منداڵەکە دەتوانێت تاریکی و ڕوناکی لە یەکدی جیا بکاتەوە.
- لەم کاتەدا شوێنی منداڵەکە زۆر تەنگەو سەری بەرەو لای ڕەحمت دەهێنێت هەوڵی هاتنە دەرەوە دەدات، لەبەرئەوەی بە گوێرەی پێویست شوێنی جوڵانی نەماوە.

پێداویستی منداڵەکەت:

ئەو پێداویستییانە بکڕە کە لە خوارەوە ئاماژەیان پێدەدەم و دوای لەدایکبونیش هەندێك شتی دیکەی بۆ زیاد بکە.

پێویستت بەمانە دەبێت:

- عەربانەی منداڵ، بێشەکە، یاخود جۆلانە، کۆڵە پشتی منداڵ بۆئەوەی تیایدا بنوێت.
- پێخەفێکی گونجاو.
- هەندێك بەتانی.
- کورسی ئۆتۆمۆبێل تایبەت بە منداڵ، ئەگەر ئۆتۆمۆبێلت هەبوو.
- تەشتی بچوکی حەمام تایبەت بە منداڵ.
- دوو سەرین (بۆ گۆڕانکاری).
- بەروانکە، دایبی.
- چەند مەمەیەکی شیر، ئەگەر ویستت لە شوشەدا شیری پێ بدەیت.
- ٢ دەستەسڕی نەرم و ناسك.

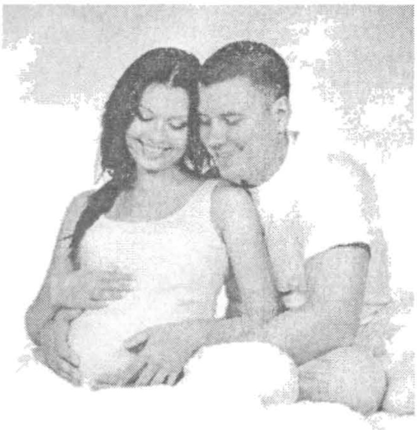
جل و بەرگ

پێویستە قەبارەی ئەو جلانەی کە دەیکڕیت ٦٠ سم بێت.

- ٦ قاتی ناوماڵ.
- ٨ بەدلە.
- ٢ بلوسی ئەستور.
- ٢ بەدلەی نوستن.
- ٢ کڵاوی خوڕ و چنراو.

چێژ لە جنسی نێوان خۆت و هاوسەرەکەت ببینە

لەکاتی دووگیانیدا مومارەسەی سێکسی چێژێکی تایبەتی هەیە، لەبەرئەوەی لەو کاتەدا بە ئاسانی دەگەیتە ئەوپەڕی چێژی سێکسی لە ئەنجامی زۆری هۆرمۆنات و نەبوونی دڵەڕاوکێ لەلایەن ئافرەتانەوە،لەبەرئەوەی هیچ جۆرە بەرگرییەك (مەنع) بەکارناهێنێت.



چەند ڕێگایەکی دیکەی پەیوەندی:

ئارەزووی سێکسیت بەتایبەتی لە هەفتەکانی یەکەم و کۆتاییەکانی دووگیانیدا،ئەگەر هەستت بە ماندوویەتی بێزاری کرد و توانای مومارەسەی سێکسیت نەبوو،ئیدی مانای ئەوە نییە کە لە دەربڕینی خۆشەویستی بوەستن.

- بگەڕێن بە دوای چەند ڕێگەیەکی دیکەدا بۆ دەربڕین و تێربوون لە خۆشەویستیتان وەك: ماچ و دەستبازی و بەریەککەوتن.

♣گۆڕینی شێواز: ڕەنگە لە هەفتەکانی کۆتاییدا، بە ئاسانی نەتوانیت هەر ئەو شێوازە بەکار بهێنن لەکاتی مومارەسەی سێکسیدا، واتا (پیاو لەسەرەوە بێت).بۆئەوەی زیاتر چێژی لێوەربگریت، دەتوانیت شێوازەکە بگۆڕیت، بۆ نمونە: دەتوانیت لەسەر ئەژنۆی هاوسەرەکەت دابنێشیت، یاخود لەسەر ئەژنۆکانی خۆت دابنیشیت و هاوسەرەکەت لە دواوە بێت، یان بە پاڵکەوتن لە تەنیشتەوە ئەنجامی بدەن.

هەفتەی سی و شەش

ئەگەر فەرمانبەر بیت، ئەوا بە دڵنیاییەوە پێویستە ئێستا مۆڵەتت وەرگرتبێت و خۆت ئامادە کردبێت بر منداڵبوون. کاتێکی زۆر تێپەڕیوە و تۆش سات بە سات خۆت ئەژمار دەکەیت، بەڵام سەرەڕای ئەوەش، هەست بە ڕاڕاییەکی زۆر دەکەیت دەربارەی منداڵ و لەدایکبوونەکەی، کەی ماوەکەی تەواو دەبێت و دەبیتە دایك و چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو منداڵە دەکەیت کە بۆشاییەکی زۆری ناو سکی پڕ کردویتەتەوە و بۆ هەمیشەش نییە، ڕەنگە بە بۆچوون و ئارەزووی هەندێك کەس، ئەگەر هاتوو منداڵەکە کوڕ بوو، ئەوا خۆشییەکی زۆر گەورەیە لە ژیاندا.



ئەو گۆڕانکارییانەی کە ڕوو دەدەن

♣ئەگەر یەکەم دووگیانیت بوو، ئەوا هەر لەگەڵ هاتنە خوارەوەی سەری کۆرپەلەکە بۆناو حەوزی دایکەکە، دڵەکزێ و هەناسە توندی و کێشەی هەرس کردنت نامێنێت.

♣زیاتر فشار دەخاتە سەر میزەڵدانت و ئەمەش وا دەکات بەبەردەوامی میز بکەیت.



♦بەدڵنیاییەوە هەست بە هیلاکی دەکەیت لە ئەنجامی کەم خەوی و زیاد بوونی کێشت بە هۆی منداڵەکەوە.

♦ئارەزوو دەکەیت کە شوێن بۆ منداڵەکە ئامادە بکەیت و جاروبار کەل و پەلەکانی تێکدەدەیت و دووبارە ڕێکیان دەخەیتەوە.

درێژی منداڵەکە:

٤٦ سم.

کێشی منداڵەکە:

٢,٥ کگم

زیادبوونی کێشت لە هەفتەی ٣٦ دا

لە هەفتەی ٣٨ دا کێشت بەتەواوەتی جێگیر دەبێت و زیاد ناکات، ئەگەر کۆی گشتی زیادەی کێشت ١٣ کگم بوو، ئەوا زۆر بە ئاسانی دەگەڕێیتەوە کێشی سرووشتی خۆت.

کێشی نمونەیی (١٢ کگم)ە.

پشودان لە کۆتا ڕۆژەکانی دووگیانیدا

لەهەفتەکانی کۆتایی دووگیاتیدا زۆر بە شێوەیەکی ئاسان هەست بە ماندوویەتی دەکەیت لەبەرئەوەی ناتوانیت وەکو پێشتر بخەویت، لە ئەنجامی هەڵگرتنی ئەو کێشە زیادەیە کە لە هەموو شوێن و جوڵەیەکدا لە گەڵتدایە.

زۆر گرنگە کە جەنگ لەگەڵ ئەو ماندوویەتییەتدا نەکەیت و تا بتوانیت پشوو بدەیت.

بۆ ئەوەی لە ماندویەتی بەدور بیت

لە هەر کاتێکی ڕۆژدا بێت دەتوانیت کەمێك قاچەکانت بۆ سەرەوە بەرز بکەیتەوە.



بیر لە هەندێك شتی هێمن بکەرەوە کە ئەنجامی بدەیت وەك: ڕاهێنان و خاو بوونەوە، گوێگرتن لە مۆسیقایەکی هێمن، خوێندنەوەی کتێب و گۆڤارەکان، یان چنینی هەندێك پێداویستی بۆ منداڵەکەت. باشتر وایە کە هەموو ئەم کارانە ئەنجامی دەدەیت لەسەر خۆ و بە هێمنی بێت جیاواز لە جاران تاوەکو ماندوت نەکات.

ستیانی تایبەت بە شیردان

ئەگەر ویستت شیری خۆت بدەیت بە منداڵەکەت، ئەوا بەلانی کەمەوە پێویستت بە دوو ستیان هەیە کە لە پێشەوە کراوەیە واتا تەنها گۆی مەمك دەردەکەوێت کە تایبەتە بە شیردان. باشترە هەفتەیەك بەر لە منداڵبون بیکڕیت تاوەکو بە پێی قەبارەی سنگت بێت.



پێویستەڕەچاوی چی بکەیت لە هەڵبژاردندا

دوو جۆری سەرەکی ستیان هەیە.

جۆرێکیان تەنها بەشی پێشەوە دەکرێتەوە تەنها گۆی مەمکەکان دیارە.

جۆرەکەی دیکە هەمووی دەکرێتەوە دەتوانیت مەمکت هەمووی دەربهێنیت، ئەمەش باشترین جۆرە، چونکە منداڵەکە هەست بە بوونی مەمکەکان دەکات و لەکاتی شیر خواردنیدا یارییان پێدەکات.

باشتر وایە کە لە جۆری لۆکە دروست کرابێت و قایشەکانی پان بێت.

پێوەر (قیاس)ی ستیان

١- دەتوانیت بە پێوەرێك لە ژێر مەمکەکانتەوە سنگت بپێویت تاوەکو قەبارەکەی بزانیت لە کاتی کڕیندا.

٢- هەروەها دەتوانیت لەسەرو مەمکەکانتەوە بیپێویت.

چی دەکەیت؟

هەتا پێت دەکرێت قاچەکانت بۆ سەرەوە بەرز بکەرەوە تاوەکوو بە دوور بیت لە ئازارەکانی ژێر پێی ئەژنۆکانت.

پێویستە هەفتانە سەردانی نەخۆشخانە بکەیت تا کاتی لەدایکبوون.

- ئەگەر دەتەوێت لە نەخۆشخانە منداڵت ببێت، ئەوا لە هەموو سەردانێکتدا بە ڕاڕەوەکان و ژوورەکاندا بنواڕە بەتایبەت ژووری منداڵبوون.
- ستیانێکی تایبەت بە شیردان بکڕە.ئەو خۆراکەی کە تایبەتن بە خۆت لە ساردکەرەوەکەدا بیپارێزە تا کاتی گەڕانەوەت لە نەخۆشخانە.
- هەمووپێداویستیەکانی خۆت و منداڵەکەت لە ناو جانتایەکدا ئامادە بکە تا کاتی ڕۆشتنت بۆ نەخۆشخانە، بەڵام ئەگەر ویستت لە ماڵەوە منداڵت ببێت، ئەوا لە شوێنێکی دیاریکراودا دایان بنێ.

* دڵنیابە لەوەی کە هەموو شتێك ئامادەیە و لە پێشوازی هاتنی منداڵەکەدایە.

پرسیار و وەڵام: ئایا پێویستە هاوسەرەکەمم لەگەڵدا بێت لە نەخۆشخانە؟

زۆربەی نەخۆشخانەکان هاندەرن بۆ ئەوەی کە هاوسەرەکەتت لەگەڵ بێت، لەبەر ئەوەی زۆر جار کاتی منداڵبوونەکە زۆر دەخایەنێت و وا باشترە ئەو ماوەیە بەتەنها نەبیت، ئەگەر هاوسەرەکەت حەزی بە مانەوە نەکرد لەگەڵتدا لەو ژوورەدا، ئەوا زۆری لێ مەکە ڕەنگە حەز بەوە نەکات ئازارەکانت ببینێت، کەسێکی دیکە هەڵبژێرە کە خۆت ئارەزووی بکەیت. بۆ زانیاری: ئەمە حاڵەتێکی زۆر باوە لە (ئینگیلترا).

گەشەی منداڵەکە

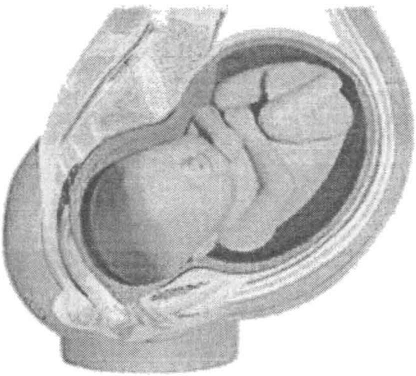
* ئەگەر ئەمە منداڵی یەکەمت بێت، ئەوا سەری بەرەو لای ملی ڕەحمت دێتە خوارەوە و ئامادەیە بۆ لەدایکبون.
* نینۆکەکانی دەست قاچەکانی نەرمە و زۆر بەڕوونی دیارە کە لە گەشەدایە.
* ئەگەر منداڵەکە کوڕ بوو ئەوا هەردوو هێلکەکانی وەك میزەڵدان فش بووەتەوە و هەوایان تێدا نییە.
* لەماوەی ئەو چوار هەفتەیەی کە ماویەتی تاوەکو لەدایکبوون ڕۆژانە ٢٨ گم کێشی زیاد دەکات.

هەفتەی چل



ئێستا بەتەواوەتی هەستدەکەیت کە زۆر پڕیت و توانای تەرکیزکردنت نەماوە، لەکاتی ڕۆشتندا دەست بە شتەکانی دەورو بەرەوە دەگرێت لە ئەنجامی گەورە بوونی قەبارەی جەستەی. هێندە لە خۆت بێزار دەبیت حەزدەکەیت کە هەرچی زووە منداڵەکەت ببێت بە ساغ و سەلامەتی.

ئەو گۆڕانکارییانەی کە ڕوو دەدەن



- تەنانەت بە ڕێگا ڕۆشتنیش دووچاری گرفتت بۆ دروست دەکات.
- لە بەشی خوارەوەی (سکت)دا هەست بە قورسییەکی زۆر دەکەیت.
- ملی ڕەحمت بەردەوام تەڕایی هەیە و ئامادەی منداڵبونە.

دریژی منداڵەکە:

٥١ سم.

کێشی منداڵەکە:

٣,٤ کگم.

زیادەبوونی کێشت لە هەفتەی ٤٠

لە دوو هەفتەی کۆتاییدا کێشت ڕوو لە دابەزین دەکات، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە کۆرپەلەکە گەشەی تەوا کامڵ بووە و لە ماوەی ئەم دە ڕۆژەدا ئامادەی لەدایکبوونە.

کێشی ئێستات هەروەك هەفتەی ٣٦ .

—٤—

دایکایەتی

دایکایەتی

ئێستا تۆ وەك دایکێك

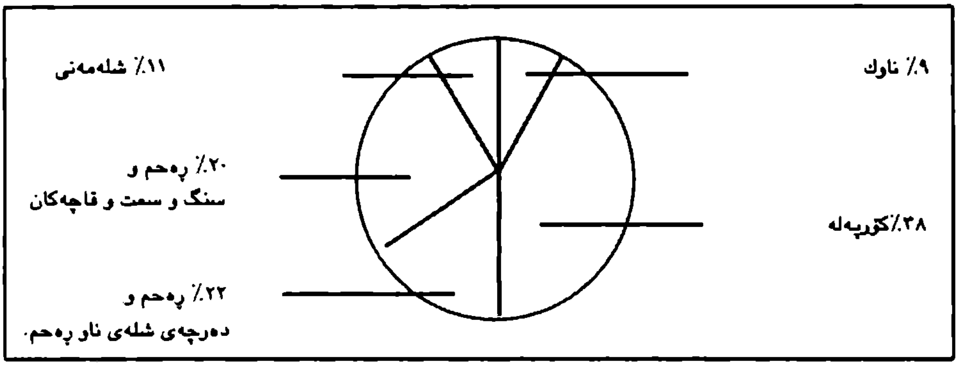
لە دووای ئەو هەموو چاوەڕوانی پلاندانانە، ئێستا منداڵەکەت لە نێوان دەستەکاندایە، هەستێکە کە هەرگیز کەسی دیکە ناتوانێت هەستی پێبکات جگە لە دایك،هەموو سۆز و خۆشەویستی پاراستنی خۆی دەبەخشێتە ئەو بوونەوەری بچوکە کە تەنها پاڵپشتی ئەو، دایکەکەیەتی.

چی دەکەیت؟

- کەواتە بەرلەوەی کە منداڵەکە بێتە دونیاوە،چێژ لە دوا ساتەکانی دووگیانی ببینە و پشوو بدە بە بێ (منداڵ).
- ئەگەر لە ڕۆژێکدا بەلانی کەمەوە ١٠ جار هەستت بە جوڵەی منداڵەکە نەکرد، ئەوا ڕاوێژی پزیشك بکە تاوەکو پشکنین بۆ ترپەی دڵی منداڵەکە ئەنجام بدات،
- ئەگەر لێدانی دڵت ئاسایی نەبوو، ڕاهێنانی هەناسەدان ئەنجام بدە.
- ئەگەر لە ڕێکەوتی خۆیدا منداڵەکە لەدایك نەبوو،هیچ مەترسە، چونکە زۆر باوە لە پێش یاخوود دوای ئەو ڕێکەوتە بەدوو هەفتە لەدایك ببێت.

کۆی گشتی کێشی زیادە.

کۆی گشتی کێشی ئافرەت لە ماوەی دووگیانیدالە نێوان ١٠-١٢ کیلۆگرام دەبێت.سەرەڕای ئەوەی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازی هەیە، بەهەرحاڵ کۆی گشتی کێشی زیادە بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت:



گەشەی منداڵەکەت

- زۆربەی مووەکانی جەستەی ون دەبن،هەرچەندە کەمێکی بەسەر شان و قاچەکانییەوە ... دەمێننەوە.
- هەروەها بەشە جیاکانی پێستی بە nernix دادەپۆشرێت.
- هەروەها ماددەیەك کە پێی دەگوترێت meconium لەسەر پێستی کۆ دەبێتەوە کە لەگەڵ لەدایکبوونی منداڵەکەدا ڕاستەوخۆ دایکەکە فرێی دەدات.
- ئەگەر ئەمە دووەم منداڵت بێت یان کۆتا منداڵ، ئەوا سەری منداڵەکە دەخزێتە ملی ڕەحمی دایکەکە.

هەفتەکانی یەکەم

هەفتەکانی یەکەم هەمووی لە پڕ کردنەوەی پێداویستیەکاتی منداڵەکەدایە، بەڵام هەر بە تەواو بوونی پێداویستیەکانی و یەکترناسینتان، ڕۆتینی ژیانت دووبارە ئاسایی دەبێتەوە و دەگەڕێیتەوە دۆخەکەی جاران.

چاودێری بەرلە دووگیانی

لەم ڕۆژەدا دەستکەوتنی منداڵ کارێکی ئاسانە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چاودێرییەکی ورد لەلایەن ئافرەتانەوە بەرلە دووگیانی بوون. پێویستە بەر لەوەی دووگیان بیت هەندێک پشکنین تایبەت بە خوێن و هۆرمۆنات ئەنجام بدەیت.



لەکوێ منداڵەکەت دەبێت؟

لەگرنگترین ئەو بڕیارانەی کە دەیدەیت، ئەوەیە کە دەبێت لەکاتی نزیکبوونەوەی منداڵبوندا بڕیاربدەیت لەکوێ منداڵەکەت ببێت.لە ئەمڕۆدا زۆربەی منداڵەکان لە نەخۆشخانە لەداک دەبن، یاخود لە نۆرینگە تایبەتەکاندا کە کەسانی پسپۆڕ چاودێری دەکەن.

ئەمایان خۆت بڕیاری لەسەر دەدەیت کە ئایا لە نەخۆشخانە دەتبێت یان لەماڵەوە.

منداڵبوون لە نەخۆشخانە

نەخۆشخانە لە باشترین و نوێترین ئامێر و کەسانی پسپۆڕ پێکدێت.

چۆنییەتی ئارام کردنەوەی ئازار، هەروەها چۆنییەتی ئاگادار بوون لە جوڵەی منداڵەکە لە ڕێگەی ئامێری تایبەتەوە، هەروەها هەبوونی ئامێرە فریاگوزارییەکان بۆ دایك منداڵەکە.

مانەوەت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك لە نەخۆشخانە،کاتت زیاتر پێدەبەخشێت تاوەکو باشتر پشوو بدەیت و بیر لەوە بکەیتەوە کە گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە چەند پتێك ئەنجام بدەیت بۆ خۆت و منداڵەکەت. (ماوەی ئاسایی مانەوە لە نەخۆشخانە دوای منداڵبون(٤٨) کاتژمێرە، بەڵام دەتوانیت ١٠ ڕۆژ بمێنیتەوە بەتایبەت ئەگەر یەکەم منداڵ بوونت بوو).

پزیشکەکان و هەروەها ئەو دایکانەی کە لەوێدان هاوکارت دەبن لە پێدانی زانیاری گشتی سەبارەت بە منداڵ.

بەڵام منداڵبوون لە نەخۆشخانە لایەنی خراپەشی هەیە بۆ نمونە: ناتوانیت بە پێی پێویست پرسیار لە کارمەندان و پزیشکەکان بکەیت و قسەیان لەگەڵ بکەیت، یان ڕەنگە پزیشکە تایبەتەکەی خۆت کە مانگانە سەردانت دەکرد و وەك هاوڕێ مامەڵەی لەگەڵ دەکردیت، ئەو ڕۆژە هەر لەوێ نەبێت، هەروەها ڕەنگە ئەو ڕۆژەی کە تۆ منداڵت دەبێت بە دەیان دایکی دیکەش منداڵی ببێت لەو نەخۆشخانەیە و زۆر قەرەباڵغ بێت و بێزار ببیت.

یەکەی چاودێری گشتی

لە زۆربەی شوێنەکاندا ئافرەتان پێیان باشە کە لە بری نەخۆشخانە منداڵەکانیان بخەنە یەکەکانی چاودێری گشتییەوە، چونکە لەوێ پێداویستییەکانی ماڵوە و نەخۆشخانەی لەخۆ گرتووە ڕاهێنەری گشتی سەرپەرشتی دەکات، بەتایبەت ئەگەر ڕاهێنەرەکە پسپۆڕییەکەی لە نەخۆشییەکانی ئافرەتاندا بێت، ئەوا دەتوانێت چاودێری وردت بکات لە کاتی منداڵبوندا.

بۆ چاودێری کردنت بەرلە دووگیانی بوون سەردانی کوێ دەکەیت؟

ئەگەر منداڵەکەت لە نەخۆشخانە لەدایکبوو، کۆمەڵێك لە ڕاوێژکار هەڵدەستن بە چاودێری کردنت یاخود زۆر جار دەتنێرن بۆ یەکەکانی تایبەت بە نەخوشخانە و چاودێرییە گشتییەکان و بنکە تەندروستییەکان.

ئەو پرسیارانەی کە دەیانکەیت:

ڕامیاری لە نەخۆشخانەیەك بۆ نەخۆشخانەیەکی دیکە جیاوازە.کەواتە پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ کۆمەڵێك پزیشکدا بکەیت پرسیاری هەموو ئەو شتانەی کە پێت وایە گرنگە بکەیت.بەدڵنیاییەوە چەندین پرسیار دەربارەی دووگیانی منداڵبوون و منداڵەکە لە ناو مێشکتدا دێت و دەڕوات.هەروەها چەندین پرسیاری دیکە کە پێویستە بیکەیت.

> چەند پرسیارێك دەخەینە ڕوو کە زۆرێك لە ئافرەتان ئارەزووی پرسیار کردنی دەکەن.

دەربارەی دووگیانی:

– ئایا هاوڕێکەم یان ئەو کەسەی کە لەگەڵمدایە دەتوانێت بە درێژایی منداڵبوونەکە لەگەڵم بمێنێتەوە؟

– ئایا دەتوانێت لە ژووری منداڵبونەکە بمێنێتەوە یان داوای لێدەکەن بچێتە دەرەوە؟

– ئایا دەتوانم لە ساتی منداڵبووندا چۆن بمەوێت بجولێم؟

ڕامیاری نەخۆشخانە سەبارەت بە (ئازار شکێن) چییە؟ وەك بەکارهێنانی ئامێری کارەبایی بۆ تەقاندنی سەرئاوی منداڵەکە. هەروەها بەکارهێنانی ژانی دەستکرد (ژانی صناعە).

یان بەکارهێنانی هەر ئامێرێکی دیکە کە ئازار کەم بکاتەوە وەك (ئامێریtens)

سەبارەت بە لەدایکبوون

– ئایا دەتوانم هەرکات ویستم منداڵەکەم ببێت؟

ئەو ڕامیارییانەی سەبارەت منداڵبوون بە نەشتەرگەری چییە؟

دوای لەدایکبوون

– ئەو ماوەیەی کە پێویستە بمێنمەوە لە دوای منداڵبوون چەندە؟

– ئایا دەتوانم بەدرێژایی کاتەکە منداڵەکەم لەلا بمێنێتەوە؟

– ئایا سەردانی کردن کراوەیە بۆ هتوسەرەکەم؟

– ئایا چاودێری وردو تایبەت بە منداڵەکەم دەستەبەرە؟

– ئەگەر ئەو یەککانە بونیان نەبوو لەو شوێنەی کە من لێی دەژیم، منداڵەکەم بۆ کوێ بەرم بە مەبەستی چاودێری کردنی؟

تێگەیشتن لە ڕاچەتە و کارتی تایبەت بە خۆت.

ئەنجامی شکنینەکانت لە ناو ئەو کارت و (تەبەڵە)دا تۆمار دەکرێت و پێویستە لەلای خۆ پارێزگارییان پێوە بکەیت تا ئەو کاتەی لە نەخۆشخانە دەردەچیت و دەیدەیتەوە بە پزیشکەکان. بەهەرحاڵ پێویستە لە مانای چەمکەکانی کارت و ڕەچەتەی نەخۆشخانە ئەو دەستەواژانەی کە بەکار دێت لە پەراوی پشکنینەکاندا بەکار دێت تێبگەیت.

AA پشکنینی گورچیلە

AFB- پرۆتینات

– AIB ئەو پرۆتیناتەی لە میزدت هەیە

– BP فشاری خوێن

– BR باری منداڵی سوار

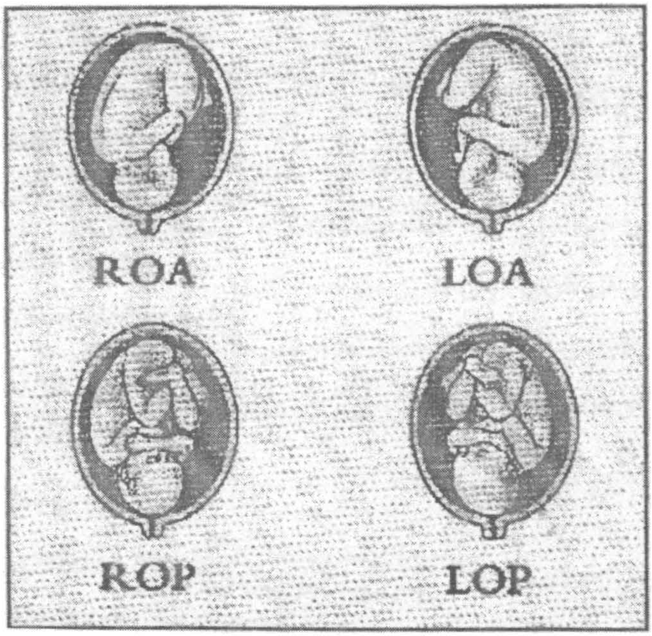
– C/Ceph منداڵ لە باری ئاسایی واتا سەری بۆ خوارەوەیە

– OS شوێنەواری نەشتەرگەری
– E/Enj هاتنەخوارەوەی سەری منداڵ
DD/EDC- بەرواری نزیکبونەوەی لەدایکبون
FE- فیتامیناتی ئاسن
FH- دڵی منداڵ
FHH/H- گوێگرتن لە ترپەی دڵی منداڵ
FHNH- نەبیستنی ترپەی دڵی منداڵ
FMF- هەستکردن بە جوڵەی منداڵ
Undus- بەرزی ڕەحم
HP - ڕێژەی هیمۆجلین لە خوێندا
H/T- بەرزی فشاری خوێن
LMB - کۆتا سوڕی مانگانە
MSU- پشکنینی میز
NAD- بەدی نەکردنی هیچ شتێکی ناسروشتی لە میزدا
NE- نەهاتنە خوارەوەی سەری منداڵەکە
OED- ئاوسان
PET Parao- ئەو ئافرەتەی کە منداڵی دیکەی نیە
Preaentatian- هاتوو
Prluqrauwdu- یەکەم منداڵبوون
Relarie Ofthe
PPta briw
SFD- بچوك سەبارەت بە لەدایك بوون
TCA- سەردانی دووبارە
TCI- هاتنی بۆ نەخۆشخانە
Trart- هەبوونی شوێنەوار

U/S- شەپۆلە دەنگییەکان

VE- پشکنینی تەڕایی(دامێن)

WR/KAHN- پیشکنینی ڤایرۆسی منداڵ



ئەو دەستەواژانەی کە بەکاردێن بۆ منداڵ لەکاتی هاتنە ناو ڕەحمی دایکەکە.

— ٥ —

سەردانی پزیشک

سەردانی پزیشك

سەردانی کردنت بۆ کلینینکەکان لە دوانزەهەمین هەفتەی دووگیانیدا دەستپێدەکات، داوات لێدەکرێت کە بەلانی کەمەوە هەفتەی جارێك سەردان بکەیت تا دەگەیتە هەفتەی ٢٨ و هەموو سەردانەکانت هەمان شێواز دەبێت، پاشان تا دەگەیتە هەفتەی ٣٦ هەموو دوو هەفتە جارێك سەردان دەکەیت، دواتر هەمان شێواز دەگەڕێیتەوە، لەمانگی کۆتاییدا پێویستە هەموو هەفتەیەك بێت تاوەکو پشکنینی تەواوی بۆ بکرێت و دڵنیا بن لەوەی کە لە بارو دۆخێکی باشدایە.

پێدەچێت لەبەر زۆری نەخۆشەکان درەنگ سەرەی چونە ژوورەوەت بێت، کەواتە باشتر وایە گۆڤارێك یان ڕۆژنامەیەك لەگەڵ خۆت ببەیت تاوەکو خۆت بە خوێندنەوەوە سەرقاڵ بکەیت و کاتەکە بەسەر ببەیت و بێزار نەبیت.

پشکنینی(میز) لە سەردانی یەکەمدا

شوشەیەکی بەتاڵت دەدەنێ تاوەکو کەمێك میزی تێبەکەیت و دواتر لە شوێنی تایبەتی خۆیدا دایدەنێیت و ئەوانیش دەیخەنە ژێرپشکنینی خێراوە تاوەکو ئەنجامەکەی دەردەچێت.

پشکنینی (میز) له هەموو سەردانێکدا

ئەمانه ڕوودەدەن تاوەکو پشکنین ئەنجام بدرێت:

- هەبوونی هەر شوێنەوارێکی شەکره له هەموو جارێکی پشکنیندا، ئەمه واتای ئەوەیه که دوچاری نەخۆشه شەکره بویت.

- هەبوونی شوێنەواری پرۆتین له پشکنیندا، واتای ئەوەیه که گورچیلەکان بەباشی کار ناکەن و ئەگەر تاوەکو کۆتایی ماوەکانی دووگیانی بەردەوام بێت، ئەوا ڕەنگه دوچاری فشار و کرژی بووبێت.

پێوەری درێژی (بالا) له سەردانی یەکەمدا

لەسەردانی یەکەمدا پێویسته قیاسی باڵت بگرن، چونکه ئەوە ئاماژە دەدات به قەبارەی (حەوزت) چونکه حەوزی بچوك یان تەسك ئەگەری زۆری هەیه پرۆسەی منداڵبون قورس بکات. ئەگەر باڵات ١٥٢ زیاتر بێت ئەوا دووچاری هیچ گرفتێك نابیت مەگەر حاڵەتێکی شاز بێت ئەویش منداڵەکه گەورە و قەڵەو بێت.

بۆ زانینی کێشت (له هەموو سەردانێکدا)

پێویسته له هەموو سەردانێکدا کێشانه بکرێیت تاوەکو دڵنیا بن لەوەی که زیادبوونی کێشت به شێوەی سروشتی خۆی دەڕوات.باشتر وایه لەو کاتەدا جلێك بپۆشیت که کاریگەری نەکاته سەر کێشی سروشتی خۆت. خەفەت مەخۆ ئەگەر له سەرەتای سێ مانگی یەکەمدا کەمێك کێش لەدەست دەدەیت و لاواز دەبیت ئەویش له ئەنجامیﻧەخۆشی بەیانیان دەبێت (چونکه هەموو ئافرەته دووگیانەکان له بەیانیاندا هەست به هیلاکییەکی زۆر دەکەن) ئەمەش شتێکه ئاساییه.

ئەگەر لەناكاو كێشت زیادی كردووە ئەوە بزانە كە ئاماژەیەكە بۆ توشبون بە نەخۆشی (فشار و كرژ بوون)

گفتوگۆی یەكەم

لەسەردانی یەكەمدا پزیشك هەندێك پرسیارت ئاراستە دەكات دەربارەی خۆت و هاوسەرەكەت، تاوەكو بزانێت هیچ شتێك هەیە كە كاربكاتە سەر منداڵەكە. هەڵبەتە پزیشك تا پزیشك و شوێن تا شوێن جیاوازی هەیە، بەهەر حاڵ پێویستە خۆت ئامادە بكەیت بۆ ئەم جۆرە پرسیارانە:

- وردەكاری كەسایەتی وەك: ڕێكەوت و بەرواری دووگیانیت، ئیشت چییە، ئیشی هاوسەرەكەت چییە؟
- بنەچە و شارەكەت؟
- پرسیار دەربارەی تەندروستیت بە شێوەیەكی گشتی وەك: هەبوونە نەخۆشییەكی مەترسیدار یان درێژخایەن كە پێوەی بناڵێت، ئایانەشتەرگەرییەكی تایبەتت كردوە، یان هەر نەخۆشییەكی دیاری كراو، ئایا هەستیاریت هەیە بەتایبەت لە چەند شتێكی دیاری كراو، ئایا ماددەی سڕكەر بەكاردەهێنیت؟
- مێژووی تەندروستی خێزانەكەت: ئایا لەدایكبووی دووانە هەیە لە خێزانەكەتدا؟ ئایا هیچ نەخۆشییەكی بۆماوەیی لە خێزانی خۆت یان خێزانی هاوسەرەكەت بوونی هەیە؟
- جۆری ئەو حەبانەی كە بۆ بەرگری لە سكپڕی بەكارت دەهێنا پێشی دووگیانی، كاتی ڕاگرتنی و بەكار نەهێنانی؟
- ڕێكەوتی سوڕی مانگانە: دەربارەی چۆنییەتی و چەندییەتی لە ماوەكەیدا، ئایا كاتەكەت ڕێك بوو واتا لە كاتی خۆی پاش و پێشی نەدەبوو، ماوەكەی چەند بوو؟

- ڕودانی منداڵبونێکه دیکه یاخود لەبارچوون، هۆکارەکانی؟

پشکنینی خوێن (له سەردانی یەکەمدا)

پێویسته کەمێك خوێن له باڵت ببەن بۆ پشکنین.

- بۆ زانینی گروپی خوێن و کێشەی بۆ ماوەیی.

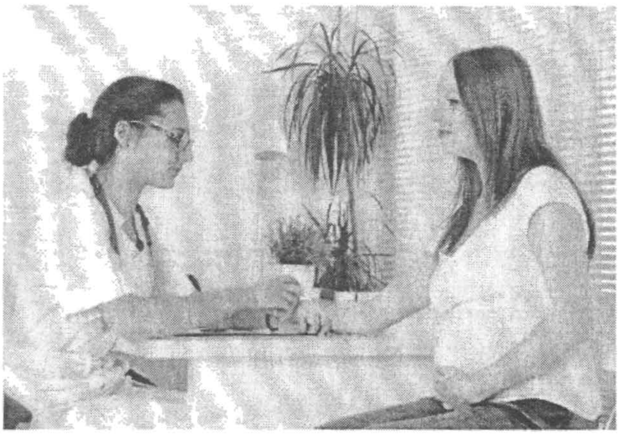
- بۆ دڵنیا بوون له نەخۆشی کەم خوێنی ئەم پشکنینه تاوکو هەفتەی ٣٢ دووباره دەکرێتەوه.

- بۆ دڵنیا بوون لەوەی که سورێژەی ئەڵمانیت نیه.

- دڵنیابوون لەوەی که هیچ نەخۆشییەکی جنسی وەك هەوکردنی ملی رەحم به ڤایرۆسی سیلان که پێویسته بەرله دووگیانی چارەسەر بکرێت. نەخۆشی سیگل له (ئەفەرقیا و ڕۆژئاوای هند) و نەخۆشی شیلا سیمیا له(له ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست) بەربلاوه، ئەم جۆره نەخۆشیانه ڕەنگه ببنه مایەی زیان بۆ منداڵەکه.

پێوەری فشاری خوێن

لەم کاتەدا فشاری خوێن بەردەوام نزمه و پێویسته بەردەوام پێوەر بکرێت تاوەکو ئاگاداری هەر بەرز بونەوەیەکی کوت و پڕ بین و چارەسەری بکەین.



فشاری خوێنی ئاسایی ٧٠/١٢٠ پێویسته ڕەچاوی ئەوه بکرێت ئەگەر بەرز ببێتەوه بۆ ٩٠/١٤٠ ئەمه ئاماژەیه بۆ هەبوونی چەندین

گرفت، هەروەها پێویستە ڕەچاوی ئەوەش بکەین کاتێك کە لە نەخۆشخانە لەبەر قەرەباڵغی و درەنگ چوونە ژوورەوەت هەندێك بێزار بوبیت کە ڕەنگە ببێتە هۆکاری بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت، لەبەر ئەوە وا باشترە کە چەند جارێك دووبارەی بکەیتەوە.پێویستە پرسیار دەربارەی ڕێژەی فشارەکەت بکەیت و لە کارتەکەتدا تۆمار بکرێت.

پشکنینی گشتی

پێویستە لەسەر پزیشکەکان کە پشکنینی گشتیت بۆ ئەنجام بدات و گوێ لە دەنگی سییەکان و ترپەکانی دڵت بگرێت و پشکنین بۆ مەمکت ئەنجام بدات و لە هەبوونی هەر گرێیەك یاخود هەر شتێکی ناسرووشتی ئاگارت بکاتەوە.

هەروەها ڕێنمایت بکات لەوەی کە سەردانی پزیشکی ددان بکەیت و پشکنینی گشتیت بۆ ئەنجام بدات.

ئەو پرسیارانەی کە دەیانپرسیت

چەندین پرسیار هەبە کە ئارەزووی ئەوە دەکەیت پرسیاریان دەربارەوە بکەیت و وەڵامیان بزانیت. باشترین کاتیش بۆ ئەو پرسیارانە ئەوکاتەیە کە بەر لە دووگیانی سەردانی پزیشك دەکەیت، دەتوانیت هەموو شتێك بپرسیت، بۆ ئەوەی ئەو پرسیارانەی کە دەتەوێت وەڵامەکانی بزانیت لە بیرت نەچێت، باشتر وایە کە لەلای خۆت تۆماری بکەیت.

قاچەکان، قولاپەی پێیەکان و مەچەکی دەستەکان

پێوسیتە لەسەر پیزیشکەکەت لە هەموو سەردانێکتدا سەیری قاچ و دەستەکانت بکات و دڵنیا ببێتەوە لەوەی کە هیچ گرێیەك یاخوت چەورییەك لە جومگەی دەست و پێیەکانت کۆنەبووەتەوە.

گوێگرتن لە ترپەی دڵی کۆرپەلە

لە سەرەتاکانی دووگیانیدا پێویستە لێدانی دڵی کۆرپەلە بگیرێت بە ئامێری(سونیسید) کە دەتوانێت دەنگی کۆرپەلە بەرز بکاتەوە کە تەنانەت دایکەکەش گوێ بیست دەبێت.

لە دوای ٢٨ هەفتە پزیشک دەتوانێت بە ئامێری ئاسایی گوێ بگرێت لە ترپەی دڵی کۆرپەلە.

پشکنینی ناوەکی (دامێن)

پزیشك هەڵدەستێت بە پشکنینی ناوەکی، تاوەکو لە ماوەی دووگیانیت ئاگادار بێت و لە هەمان کاتدا پشکنینی بۆ حەوزت دەکات، لە هەبوونی هەر کێشەیەك و شتێکی ناسرروشتی ئاگادارت دەکات، هەروەها تاوەکو دڵنیابێت لەوەی کە ملی ڕەحمت بەتەواوەتی داخراوە و هیچ شتێکی ناسروشتی لە ئارادا نییە.

هەمیشە لە ئەنجامی پشکنینەکانت بپرسە و بە باشی لێیان تێبگە، ئەم پشکنینانە هیچ زیانێکیان بۆ خۆت و کۆرپەلە نیە. پێویستە لەکاتی پشکنیندا لەئەوپەڕی ئاسودەیی ئارامیدا بیت، ئەمە کارێکی ئاساییە، داوات لێدەکات کە لەسەر پشت پاڵ بکەویت و قاچەکانت بەبەرزی بنوشتێنیتەوە بەرەو لای خۆت و پاشان خۆت شل بکەیت و دواتر پزیشکەکە دوو پەنجەی دەباتە ناو دامێنتەوە و دەستەکەی دیکەی دەباتە ناوەوەی ڕەحمت تاوەکو پشکنینت بۆ ئەنجام بدات.

هەستکردن بە (سك)

پێویستە لە هەموو سەردانێکدا پێوەری سکت واتا سەروو رەحمت بکرێت بۆئەوەی بزانرێت تا چەند سەری منداڵەکە بەرەو خوارەوەیە، هەروەها لە هەفتەکانی کۆتاییدا پێویستە بەتەواوەتی سەری منداڵەکە لەخوارەوەی بێت واتا هاتبێتە ناو حەوزی دایکەکە.

چەندتاقیکردنەوەیەك

ڕەنگە لە ئێستادا هەندێك (تیشك و پشکینین) کە پێویستە بەرلە منداڵبوون ئەنجامی بدەیت ئامادە بێت.

(پشکنینی ماوەکانی دووگیانی) چەند پشکنینێکی ئاسایی و کەمن کە لە حاڵەتە تایبەتەکاندا ئەنجام دەدرێت وەك: هەبوونی شتێکی نائاسایی و ناسروشتی لە منداڵەکەدا،چەند زووتر بە فریایی گرفتەکەوە بچن، ئەگەری منداڵبونی سروشتی زیاترە.

تیشکی (سۆنار)(لە هەفتەی ١٦ زۆر جار دواتر)

ئەم تاقیکردنەوەیە زۆر بەسودە، چونکە لە ڕێگەیەوە دەتوانیت منداڵەکەت ببینیت کە چۆن دەجوڵێت و لەناو سکتدا پارێزراوە و دەتوانیت وێنەکەی هەڵبگریت و لە داهاتودا بیخەیتە نێو ئەلبومی وێنەکانییەوە. ئەم تیشکە لە هەفتەی شازدەیەمدا ڕێگە پێدراوە. مۆڵەت لە پزیشکەکەت وەربگرە کە هاوسەرەکەت لەگەڵت بێتە ژوورەوە تاوەکو ئەویش بێبەش نەبێ لە بینینی ئەو منداڵەی کە وەك سحرێك وایە و لەهەمان کاتیشدا ڕاستییە و لە شاشەی ئامێرەکەوە دیارە.

تیشك لە ئێستادا ئەوە ڕوون ناکاتەوە کە کۆرپەکە ڕەگەزی (مێیە یاخود نێرە) بەڵکو بۆ ئەمانەی خوارەوە بەکاردێن:

- چاودێری چۆنییەتی گەشەکردنی کۆرپەلە.
- چاودێری شوێنی کۆرپەلە و دڵنیابون لەوەی کە ئایا کێشەی لەدایکبونی نیە، واتا لەناو ملی ڕەحمی دایکەکەدا بە باشی خۆی جێگیر کردووە.

- چاودێری تەمەنی کۆرپەلەکە و بەرواری لەدایکبونی.
- دەرکەوتنی هەندێك کێشە بە تایبەت لە مێشك و بڕبڕەی پشتی منداڵەکە.
- دڵنیابوون لەوەی کە یەك منداڵە یان دوانەیە.
- بەرلە چونە ژورەوەت داوات لێدەکەن کە بڕێك ئاوی پێویست بخۆیتەوە تاوەکو ڕەحمت زیارتر بەڕوونی لە شاشەکەوە دیار بێت، ئەمەش تەنها ٥-٦ خولەك دەخایەنێت و ئازاری نییە و هیچ زیانێکیشی بۆ سەری منداڵەکە نیە. سەرەتا بە کرێمێکی تایبەت بە ئامێری سۆنەر دەوروبەری سکت چەور دەکات و ئامێرەکەی لەسەر دەجوڵێنێت و وێنەی منداڵەکە لەسەر شاشەکە دەردەکەوێت.

ئەنجامدانی تیشك لە هەفتەی ١٦

زۆربەی خانمانی دووگیان لە دەستپێکی هەفتەی ١٦ پشکنینی خوێن ئەنجامدەدەن تاوەکو لە سارودۆخی کۆرپەلەکە دڵنیا ببنەوە لەوەی کە هیچ مەترسییەکی توشبون بە نەخۆشی مەنگۆلی(منغولی) یان کرانەوەی بڕبڕەیەك لە بڕبڕەکانی پشتی.

ئەم پشکنینانە بۆ هەموو ئافرەتێکی دووگیان ئەنجامدەدرێت بێ جیاوازی تەمەن، بەڵام مەترسی زیاتری بۆ سەر خانمانی بەتەمەنە کە ڕەنگە دووچاری ببنەوە.

سێیەم پشکنین کە پێویستە ئەنجامبدرێت (فافیتویروتین)ە کە پێوەری غوددەی جنسی لە خوێنی دایکەکەدا دیاری دەکات.

پشکنینی AFP ئەم پشکنینە تەنها بۆ دڵنیابوونە لە کەناڵەکانی مێشکە، ئەگەرهاتوو گرفتێك هەبوو ئەوا پیویستە پشکنینی تیشك و هەروەها Awmiacentesis ئەنجامبدەیت. هەرچەندە دەبێت ئەوەش لەبیر نەکەین کە

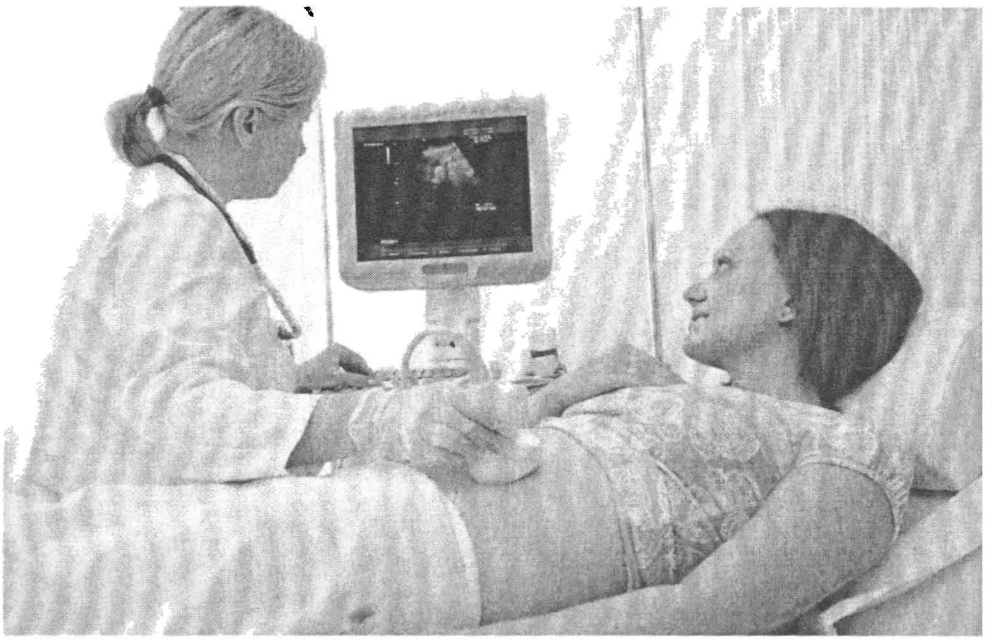
پشکنین هەموو شتێك بەتەواوەتی دەرناخات، بەلاّم بەهەرحالّ پێویستە هەموو خانمێك وتووێژ لەگەلّ پزیشکەکەی بکات لە هەموو سەردانێکیدا.

(پشکنینی (امینو سینیتز) لە هەفتەکانی ١٤-١٨ یاخود دواتر)

ئەم پشکنینەش بەهەمان شێوە بۆ دلنیابوونە لە نەخۆشییەکانی (بڕبڕەی پشت و مەنگۆلی)، بەلاّم ئەم پشکنینە هەروا بە سانایی ئەنجام نادرێت، چونکە ڕێژەی لەبارچوون لە ١٪ .

بەلاّم دەکرێت ئەم پشکنینە ئەنجام بدرێت ئەگەرهاتوو:

- ئەگەر تەمەنت لە ٣٧ بەرەو سەربێت، چونکە مەترسی توشبوونی منداڵەکە بە نەخۆشی مەنگۆلی زیاترە.
- هەبوونی بۆ ماوەیی خێزانی لە ناتەواوی بڕبڕەکانی پشت.



ـــ٦ـــ

چاودێری تایبەت بە دووگیانی

چاودێری تایبەت بە دووگیانی

زۆربەی بارووددۆخەکانی دووگیانی سروشتین، بەڵام پزیشك لە هەندێ دۆخی تایبەتدا بیر لە هەندێك پشكنینی تایبەت دەكات.

هەڵئاوسان

زۆربەی ئافرەتان دووچاری هەڵئاوسانی جەستەیان دەبن بەر لە دووگیانی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئاسن و پێویستە چارەسەری رکرێت تاوەکە پرۆسەی دووگیانی بە شێوەیەکی باش بەرێوە بچێت و دوور بێت لە روداوی خوێنبەربوون لە کاتی لە دایکبووندا.

چارەسەر:

دوورکەوتنەوە لە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە ئاسن بە تایبەت پێویستە خۆ بەدوور بگرین لە خواردنی جگەر و پێکهاتەکانی جگەر، ئەگەر پشکنینەکان دەریان خست کە دوچاری ئینیمیا بوویت، ئەوا پێویستە تەواوی ئاسن و ڤیتامینەکانت بۆ دابین بکرێت تاوەکو بە کاریان بهێنیت. زۆربەی پزیشکەکان ئەمە بۆ هەموو ئافرەتە دووگیانەکان ئەنجام دەدەن، باشتر وایە حەبی ئاسن، واتا ئەو حەبانەی کە ئاسن و ڤیتامینن راستەوخۆ لە دوای نانخواردن لەگەڵ شلەمەنیدا بخورێت، لەبەرئەوەی زۆرجار رەنگە تووشی سکچون یان قەبزی یان رشانەوە ببیت.

شەکرە:

پێویستە لەکاتی دووگیانیدا بە تەواوەتی کۆنترۆڵی شەکرە بکەیت و پشکنینی شەکرە لە ڕێگەی خوێنەوە ئەنجام بدەیت.

چارەسەر:

پێویستە لە سەر پزیشك کە ڕێژەی شەکرە لە نەخۆشەکەدا دیاری بکات تاوەکو چاودێری ڕێکخستنی خۆراك بکات کە زۆر گرنگە. سەردانی کردنی پزیشك و چاودێری دووگیان پێویستە چەند جارێك دووبارە ببێتەوە، هەندێ لە ئافرەتان لەکاتی دوگیانیدا چەند نەخۆشییەکی نوێ سەرهەڵدەدەن کە بە لەدایکبوونی منداڵەکە نامێنن.

ڕەحمێکی نەخۆش یان نەشیاو بۆ هەڵگرتنی منداڵ:

دووگیانی سروشتی پێویستە ملی ڕەحمی داخراو بێت و بەو شێوەیە تا کاتی لەدایکبوون بمێنێتەوە، بەڵام ئەگەر لەبارچوون لە سێ مانگیدا دووبارە و سێ بارە بوویەوە، ئەوا هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی ملی ڕەحم و بە کراوەیی دەمێنێتەوە هەر لەبەر ئەمەش مندتاڵەکە لەبار دەچێت.

چارەسەر:

ڕەنگە پێویست بکات لە سەرەتای دووگیانیدا پزیشك نەشتەرگەرییەکی ئاسان ئەنجام بدات کە ئەویش دوورینەوەی ملی ڕەحمە بە چەند تەقەڵێکی بچوك و لە کۆتایی دووگیانی یان کاتی لەدایکبووندا تەقەڵەکان لا دەبرێن.

تەشەنوجی دووگیانی:

ئەمە یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکانی کۆتایی دووگیانی بە شێوەیەك کە فشاری خوێن بۆ ڕێژەی بەرزبوونەوەی ۹۰ تا ۱٤۰ و جومگەکانی دەست و قاچەکانی دەئاوسێن و هەندێك جار گۆڕانکاری لە میزدا ڕوو دەدات ئەمەش پێویستە پزیشك لێی ئاگادار بێت و بەردەوام پشکنینی فشاری خوێنی بۆ بکرێت، لەبەر ئەوەی رەنگە دوچاری گێژبوون ببێت.

چارەسەر:

پێویستە بە باشی پشوو بدەیت و پارێزگاری لە فشاری خوێنت بکەیت لە ڕێگەی وەرگرتنی دەرمان و دوورکەوتنەوە لە خواردنی سوێری، هەروەها پێویستە لەسەرت ئەگەر لە بارودۆخێکی باشیشدا بویت سەردانی پزیشك بکەیت، چونکە لەبارچون زۆرجار لەناکاو ڕوودەدەن.

تێستی خوێن

لەیەکەم سەردانی نەخۆشخانەدا پزیشك پشکنینی خوێنت بۆ ئەنجامدەدات کە بزانێت ئایا جۆری خوێنەکەت (+ یاخود −) نزیکەی لە ۱٥ ٪ خێزانەکان Rhesus Mejatve واتە ناقسە،ئەگەر تۆ یەکێکیت لەوانە کەواتە تۆ زیاتر ڕەبەڕوی ئەو کێشەیە دەبیتەوە کە منداڵەکەت ڕەنگە Phesus Pasitive کەواتە جۆری خوێنەکەت جیاوازە لە خوێنی کۆرپەلەکە، بەلاّم هیچ زیانێکی بۆ دروست نابێت، بەڵکو بۆ سەرمنداڵی دووەم زیاترە.

چارەسەر:

ئەگەر هاتوو منداڵی یەکەمت خوێنی (+) بوو و بە پێچەوانەوە خۆت (−) بوویت ئەوا پێویستە ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوونت دەرزی avtid لێبدرێت، چونکە ئەم دەرزییە جۆرێك لە پاراستن و گرنتی دەداتە منداڵی دووەم. لە هەندێك نەخۆشخانە ئەو دەرزییە بۆ خانمی دووگیان بەکاردەهێنن.

نیشانەکانی فریاکەوتن:

داوای فریاکەوتن بکە ئەگەر ئەمانە روویاندا:

- سەرئێشەیەکی بەهێزو و بەردەوام.
- ئازاری بەهێزو و بەردەوامی گەدە.
- خوێن بەربوونی ڕەحم.
- وشکبوونەوەی ناوگیان.
- ئازاری بەردەوام لە میزەڕۆدا (بە ڕێژەیەکی زۆر ئاو بخۆرەوە).
- ئەگەر هەستت بە ئازاری دەست و قاچ و دەموچاو کرد، ئەوا پەیوەندی بە پزیشکەکەتەوە بکە.
- ڕشانەوەی زۆر و بەردەوام.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ ۳. ۳۸ –۱۰۱ .
- نەجولانی کۆرپەلە یاخود لە ۱۲ کاتژمێردا کەمتر لە ۱۰ جوڵە بەتایبەت لە هەفتەی ۲۸ دا.

لەبارچوون

ئەوە کۆتایی دووگیانییە و هاتنەخوارەوەی کۆرپەلەیە پێش هەفتەی ٢٨، ئەم گرفتەش لە پێنج خانمی دووگیاندا یەك خانم دووچاری دەبێتەوە.

زۆربەی ڕووداوەکانی لەبارچوون لە هەفتەی ١٢ ڕوودەدەن، تەنانەت هەندێ جار خانمەکە بێئاگایە لەوەی کە دووگیانە، هۆکارەکەشی گەشەنەکردنی کۆرپەلەیە بە شێوەیەکی سروشتی، وە هەروەها خوێن بەربوونی ڕەحم یەکێکە لە هۆکارەکانی لەبارچوون، بەڵام ئەگەر بەپەلە پەیوەندیت کرد بە پزیشکەوە و لەسەر پشت پاڵکەوتیت، ڕەنگە کۆرپەلەکە لەدەست نەدەیت.

ئارمکردنەوەی لەبارچوون

ئەگەر خوێنبەربوونەکە مامناوەند بوو و ئازاری نەبوو، پێدەچێت کۆرپەلە لە بارێکی تەندروستدا بێت و پزیشك هۆشداری دەدات کە پشوو بدەیت و بۆ ماوەیەك لەسەر جێگە بمێنیتەوە.

لەبارچوونی ڕاستەقینە

ئەگەر خوێنبەربوونەکەت بەردەوام و بەئازار بوو ئەمە واتای مردنی کۆرپەلە دەگەیەنێت، پێویستە بەپەلە ڕووبکەیتە نەخۆشخانە تاوەکو بێهۆشکەری گشتیت بۆ بکەن و ناو ڕەحم و منداڵدانت پاکبکەنەوە.

هەستت...

ئەگەرچی کۆرپەلەکەت لە ماوەیەکی زۆر کەمدا لەدەستدەدەیت، بەلآم هەست بە دڵتەنگی و زیانێکی زۆر گەورە دەکەیت. زۆربەی کەسانی دەوروبەرت لە مەودای دڵتەنگی و ئازاری لەدەستدانی منداڵەکەت تێناگەن، لەوانەشە خۆت بە تاوانبار بزانیت، بەلآم نابێت بە هیچ جۆرێك لۆمەی خۆت بکەیت، چونکە لە ڕاستیدا تۆ تاوانبار نیت و هەڵەی تۆ نیە، زۆر ئاساییە ڕاستەوخۆ هەوڵ بۆ دروستکردنی منداڵی دووەم بدەیت، ئەگەرچی هەندێك لە پزیشکەکان هۆشداری ئەوە دەدەن کە لە دوای لەبارچون چاوەڕێ بکەیت تا تێپەڕبوونی ٣ سوڕی مانگانە.

ئەگەر حاڵەتی لەبارچوون بۆ چەند جارێك دوبارە بوویەوە، ئەوا باشتر وایە جارێکی دی بیر لە دووگیانی نەکەیتەوە.

لەدایکبوونی پێشوەختە:

ئەو منداڵەیە کە بە شێوەیەکی گونجاو لە ناو ڕەحمدا گەشەی نەکردووە و لەکاتی لەدایکبووندا قەبارەی بچوکە و پێی دەگوترێت Small for Dates Baby هۆکاری ئەمەش هەندێکجار دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی شەکرە و جگەرەکێشانی دایکەکە و هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانەی کە هیچ بەهایەکی خۆراکییان تێدا نیە.

چارەسەر:

ئەگەر پشکنینەکان دەریانخست کە قەبارەی کۆرپەلەکە بچوکە، ئەوا پێویستە بەوردی پشکنینت بۆ بکرێت تاوەکو لە تەندروستی کۆرپەلە ئاگادار بیت. ئایا سوڕی خوێن بە باشی دەگاتە وێلاش، ئەگەر هاتوو قەبارەی منداڵەکە نائاساییە و لە دۆخێکی خراپدایە، ئەمە واتای ئەوەیە کە لەدایکبوونی پێشوەختە ڕوودەدات جا بە شێوازی سروشتی (تەقەڵی ناوگیان) بێت یاخود نەشتەرگەری.

دووانە

پرۆسەی دووگیانیت و منداڵبونت گونجاو و بەردەوام دەبێت، ئەگەرچی بە دوو قۆناغی منداڵبوندا تێدەپەڕیت، ڕەنگە لەدایکبونی پێشوەختەش ڕوو بدات و هەندێك شتی نەخوازراو ڕوودەن و هەموو کێشەکان لە کۆتا مانگی دووگیانیدا کەڵەکە بن.

چارەسەر:

ئەگەر زانیت کە منداڵەکەی ناوسکت دوانەیە، ئەوا سەردانیکردنی پزیشك لە دەرەوەی نەخۆشخانە گشتییەکان واتە سەردانی پزیشك لە کلینکە تایبەتەکانی ئێواراندا کارێکی گرنگ و زۆر پێویستە، تاوەکو بە خێرایی لە هەبوونی هەر گرفتێك ئاگادار بیت و چارەسەری بکەیت.

لەدایکبوونی دووانە بارگرانی زیاتر لە سەر دایکەکە دروستدەکات وەك لە لەدایکبوونی ئاسایی واتە یەك منداڵ، هەربۆیە پێویستە چاودێری لە لەش و لارت بکەیت و زیاد لە پێویست پشووی تەواو بە جەستەت ببەخشیت، بەتایبەت لە کۆتا مانگەکانی دووگیانی، بۆ ئەوەی بەدوور بیت لە کێشەی کرداری هەرسکردن، پێویستە بە ڕێژەیەکی کەم خۆراکە تازەکان (فرێش) بخۆیت.

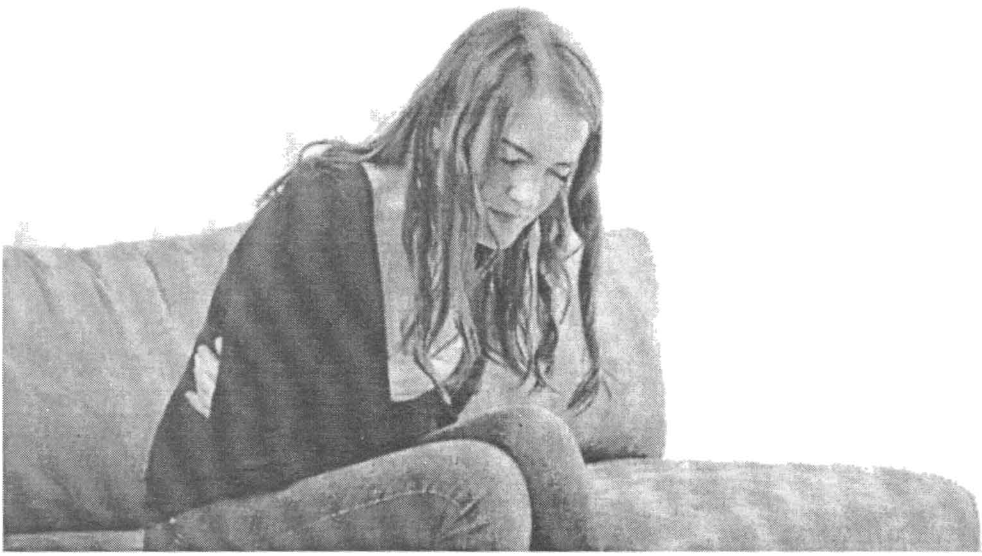
خوێن بەربوونی ناوگیان:

لە هەرکاتێکی دووگیانیدا هەستت بە خوێن بەربوونی مهبل کرد، ئەوا ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە نەخۆشخانە و پزیشکەوە بکە و ڕاستەوخۆ لەسەر پشت پاڵبکەوە. ئەگەر بەرلە هەفتەی ٢٨ ئەمە ڕوویدا ئەگەری لەبارچوونی هەیە، بەڵام ئەگەر لە ٢٨ هەفتە زیاتر بوو ئەوا ناوکی دایکەکە دووچاری خوێن بەربوون بووە و ئەمەش لە کاتێکدا

ڕوودەدات کە ناوکی لە دیواری ڕەحم جیا دەبێتەوە یان کە لە خوارەوەی ڕەحم دروست بووە و هەموو یاخود نیوەی ملی ڕەحم دادەپۆشێت.

چارەسەر:

وێڵاش تاکە هێڵی ژیان و مانەوەی منداڵە، ئەگەر پزیشك سەبارەت بەم بابەتە هەستی بە شتێکی نامۆ و ناسروشتی کرد، ئەوا ڕاستەوخۆ ڕوو لە نەخۆشخانە بکە تاوەکو چارەسەر بکرێت، ڕەنگە وا پێویست بکات کە لە نەخۆشخانە بمێنیتەوە تەنانەت تا کاتی لەدایکبوون، ئەگەر خوێنی زۆرت لێ ڕۆشتبێت ئەوا پێویستدەکات کە خوێنت تێبکرێت، ڕەنگە پێشوەختە بە نەشتەرگەری منداڵەکە دەربهێنن، ئەگەر هاتوو خوێنبەربوونەکە کەم بوو چەند هەفتەیەکی خایاند ئەوا پزیشکەکان بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن کە چاوەڕێی کاتی لەدایکبوونی سروشتی خۆی بکەن لەگەڵ چاودێری ورد و بەردەوامدا.



چەند گیرۆدەبوونێکی بەربڵاو

خوێن بەربوونی پووك

لە کاتی دووگیانیدا ناو دەمت بەتایبەتی پوکت شێدار و تەڕتر دەبێت و ئەگەری هەیە کە دووچاری برین و هەکردن ببێت.

نیشانەکانی:

خوێنبەربوونی پووك بەتایبەت لەدوای ددان شتن.

چی دەکەیت؟

- لەدوای نانخواردن ددانت بە داری ددانپاککەرەوە پاك بکەرەوە پاشان بە فڵچەی ددان شوشتن.

- راوێژی پزیشکی ددان بکە.

هەناسە بڕکێ:

لە بەرەوپێشچوونی دووگیانیدا، کۆرپەلەکە گەورە دەبێت و فشار دەخاتە سەر دیواری نێوان سك و پەراسووەکان، ئەمەش ڕێگر دەبێت لەبەردەم هەناسەدان بە باشی. مانگێك بەرلە لەدایکبون ئەم گرفتە کەم دەبێتەوە لەبەرئەوەی سەری منداڵەکە بەرەوخوار دەبێت.

نیشانەکانی:

لەکاتی قسەکردن و ئیشکردندا هەست بە هەناسە برکێ دەکەیت.

چی دەکەیت؟

- هەتا پێت بکرێت بۆ ماوەیەکی درێژ پاڵبکەوە و پشوو بدە.
- لە ئێواراندا سەرینی (بالیف)زۆرتر بەرکاربهێنە.
- ئەگەر گرفتەکە زیاتر بوو ڕاوێژی پزیشك بکە.

قەبزی:

هۆرمۆناتی دووگیانی گۆڕانکارییان بەسەردا دێت و ماسولکەی ڕیخۆڵەکان خاودەبنەوە و جوڵەیان کەم دەبێتەوە.

نیشانەکانی:

کەمتر لە جاران دەست بە ئاو دەگەیەنیت... کردنی پیسایی بە زەحمەت.

چی دەکەیت؟

- ئەو خۆراکانە بخۆ کە ریشاڵیان هەیە،ڕێژەیەکی زۆریش لە ئاو بخۆرەوە.
- بەردەوام وەرزش بکە.
- پێکهاتەکانی ئاسن بخۆ لە ڕێگەی شلەمەنییەوە لەدوای تێری وەك (سلّق – سپێناغ – کولەکە...).
- ئەگەر ئەم گرفتە بەردەوام بوو ئەوا سەردانی پزیشك بکە.

ئازار (گرژبوونەوەی ماسولکەکان):

زۆر جار هۆکارەکەی بۆ کەمی کالسیۆم دەگەڕێتەوە.

نیشانەکانی:

بەگشتی ئازار لە ماسولکەی بنەپێیەکاندا هەیە بەتایبەت شەوانە کاتی نوستن.

چی دەکەیت؟

- ئەو ناوچەیە بشێلە کە ئازار دەکات.
- پەنجەکانی قاچت بجوڵێنە و بۆ ماوەی یەك تا دوو خولەك بە ڕێگەدا بڕۆ تاوەکو سوڕی خوێن تیایدا چالاك ببێت.
- سەردانی پزیشك بکە ڕەنگە پێویست بکات دەرمانی کالیسیۆم و ڤیتامین D وەربگریت.



هەستکردن بە گێژبوون:

لەکاتی دووگیانیدا دووچاری کەم خوێنی دەبیت، هەربۆیە هەست بە گێژبوون دەکەیت.

نیشانەکانی:

هەست بە سەرسوڕان دەکەیت و ناجێگیریت و ئارەزوی دانیشتن یان پاڵکەوتن دەکەیت.

چی دەکەیت؟

- هەوڵبدە بۆ ماوەیەکی زۆر بە پێوە ڕانەوستیت.



- ئەگەر هەستت بە سەرسوڕان و گێژبوون کرد، لەسەر چیچکان دابنیشە و سەرت بۆ خوارەوە نەویی بکە و بیخە نێوان هەردوو چۆکت، هەتا ئەوکاتەی هەست بە باش بوون دەکەیت.

- لە کاتی خەوتن یان دانیشتن یان لە تەوالێت، بە هێواشی و زۆر لەسەرخۆ هەستە سەرپێ تاوەکو سەرت گێژ نەخوات.

میزکردنی بەردەوام:

هۆکارەکەی ئەوەیە کە ڕەحم گوشار دەخاتە سەر میزەڵدان، ئەم گرفتەش لە نیوەی مانگەکانی دووگیانیدا نامێنێت.

نیشانەکانی:

میزکردنی بەردوام.

چی دەکەیت؟

- ئەگەر تێبینیت کرد شەوانە چەند جارێك لە خەو رادەبوورێت بۆ میزکردن، ئەوا پێویستدەکات شەوانە رێژەیەکی کەم ئاو بخۆیتەوە.

- لە بوونی هەر ئازارێك سەردانی پزیشك بکە چارەسەر وەربگرە.

سوتانەوەی گەدە:

لەکاتی دووگیانیدا بە هۆی گۆڕانکاری لە هۆڕمۆندا کردارەکانی هەرس خاو دەبنەوە و ترشەڵۆکی گەدە دروستدەکات.

نیشانەکانی:

لە ناوەڕاستی سنگتدا هەست بە سوتانەوە و دڵەکزێ دەکەیت.

چی دەکەیت؟

- خۆت لە ژەمە خواردنی قورس و سورکراوە و بەهارات بەدوور بگرە.

- هەوڵبدە لە ئێواراندا کوپێك شیر بخۆیتەوە و کاتی نوستن دوو سەرین بخەیتە ژێر سەرتەوە.

- راوێژی پزیشکیش بکە، ڕەنگە چارەسەرێکی دژە (ترشەڵۆکی گەدە)ـت بۆ دابنێت.

میزە چرکێ:

هۆکارەکەی لاوازی ماسولکەی حەوزی میزەڕۆیە و قورسایی کۆرپەلەکەیە، چونکە لەگەڵ گەشە کردنی کۆرپەلە فشاری زیاتر دەکەوێتە سەر میزەڵدان.

نیشانەکانی:

لەو کاتانەی کە دەپژمیت یان دەکۆکیت یان پێدەکەنیت خۆتت بۆ ناگیرێت و میز دەکەیت.

چی دەکەیت؟

- هەوڵبدە هەر کاتێکت بۆ ڕەخسا میز بکەیت.
- خۆت ڕابهێنە لەسەر خۆ ڕاگرتن.
- خۆت بەدووربگرە لە هەڵگرتنی شتی قورس و مەهێڵە قەبز ببیت.

نەخۆشی بەیانیان:

یەکێکە لە نیشانە گەورەکانی سکپڕی، واتا ماندویەتی و ڕشانەوە، لە دوای هەفتەی ١٢ کۆتاییی دێت، بەڵام ڕەنگە جار جارە دووبارە ببێتەوە.

نیشانەکانی:

لەکاتی بۆنکردنی خواردن یاخود جگەرە یان هەربۆنێکی دیکە، هەستدەکەیت کە خەریکە دەڕشێیتەوە.کاتەکەی لە خانمێکەوە بۆ خانمێکی دیکە جیاوازە، بەڵام بەگشتی لە بەیانیاندا ڕوودەدات.

چی دەکەیت؟

- هەوڵبدە خواردنێك بخۆیت ڕێگربێت لەبەردەم ڕشانەوە، ڕەنگە خواردنی بسکیتێك خراپ نەبێت.
- لەو خواردنانە دووربکەوەرەوە کە ئارەزویان ناکەیت و دەبنە هۆی ڕشانەوەت.
- لە ڕۆژێکدا چەندجارێك ژەمەخواردنی کەم و سوك بخۆ. مایەسیری:

بەهۆی فشارو قورسایی کۆرپەلەوە و لەهەمان کاتدا گەدەش دەیەوێت خۆی بەتاڵ بکاتەوە، ڕیخۆڵەکان گرژ دەبنەوە و گرفت بۆ سەر کۆم دروست دەبێت، بەڵام ڕاستەوخۆ لەدوای منداڵبوون نامێنێت بە بێ هیچ نەشتەرگەرییەك.

نیشانەکانی:

ئازار و هەووکردن و خوێنبەربوون، بەتایبەت لەکاتی پیسایی کردن.

چی دەکەیت؟

- خۆت لە قەبزی بەدووربگرە.
- هەوڵبدە بۆ ماوەیەکی درێژ لەسەر پێیەکانت ڕانەوەستیت.
- ئاوی سارد یاخود سەهۆڵی بچوك لەسەر شوێنی ئازارەکە دابنێ.

سوربونەوەی پێست:

بەگشتی ئەو خانمانەی کە قەڵەون یان ئەوانەی کە عارەقەی زۆر دەکەنەوە دوچاری سووربونەوەی پێست دەبن، ڕەنگە هۆکارەکەشی گۆڕانکاری هۆرمۆنات بێت.

نیشانەکانی: •

ئەو ناوچانە سوردەبنەوە کە عارەقە دەکەنەوە وەك: ژێر مەمك وەهەروەها نێوان هەردوو ڕانەکان.

چی دەکەیت؟

- بەبەردەوامی ئەو شوێنانە بشۆ و وشکی بکەرەوە، پێویستە ئەو سابوونەشی بەکاریدەهێنیت بۆندار نەبێت.

- باشتر وایە کرێمی(کلامینا)ـی لێبدەیت.

- پۆشاکی فراوان و لۆکە بپۆشە، بەتایبەت پۆشاکی ژێرەوە.

کەم خەوی:

ڕەنگە بەهۆی جوڵەی زۆری کۆرپەلەکە و بەردەوام چون بۆ توالێت، هەروەها بەهۆی ئەوەی کە قەبارەی سکت گەورەیە، بێبەش بیت لە خەوێکی درێژ و ئارام.

نیشانەکانی:

هەست بە ماندوبوونێکی بێزاری دەکەیت، کارێکی ئەستەمە لەدوای خەبەربوونەوەت دووبارە خەوت لێبکەوێتەوە، زۆرێك لە خانمان خەونی ناخۆش بە خۆیان و کۆرپەلەکەوە دەبینن.

زۆر خۆت بەو خەونانەوە سەرقاڵ مەکە، چونکە شتێکی سروشتییە لەکاتی دووگیانیدا.

چی دەکەیت؟

- خۆت بە خوێندنەوەوە سەرقاڵ بکە، هەروەها وەرزش و ڕاهێنانی تایبەت و ئاسان ئەنجامبدە و بەرلە نوستن گەرماوێك بکە.

- سەرینی زۆر بەکاربهێنە، ئەگەر لەسەر لا دەخەویت ئەوا چەند سەرێك بخەرە ژێر باڵی سەرەوەت.

چرچبوونی پێست:

لەکاتی سکپڕیدا لەبەرئەوەی کە سکت گەورە دەبێت، کەواتە پێستیشت دەکشێت، هەروەها قەڵەو بوونیش هۆکارێکی دیکەیە، کەواتە دەگمەنن ئەو کەسانەی وەك دۆخی ئاسایی خۆیان بگەڕێتەوە.

نیشانەکانی:

زۆرجار ئەو نیشانانە لە هەردوو ئانیشك و پێستی سەر گەدە و هەردوو مەمکەکان شوێنەوار بەجێدەهێڵن.

چی دەکەیت؟

- هەمیڵە زۆر بە خێراییی قەڵەو ببیت.
- هەمێشە جەستەت بە کرێمە شێدارەکان جەور بکە، چونکە وادەکات کە هەمێشە پێستت شێدارو نەرم و ناسك بێت.

عارەقەکردنەوە:

هۆکارەکەی گۆڕنکاری هۆرمۆناتە، وەهەروەها لە کاتی دووگیانیدا دەماری خوێنبەرەکانی پێست خوێنی زیاتر دەنێرن بۆ پێست.

نیشانەکانی:

بە کەمترین ماندووبون ئارەقە دەکەیتەوە یان لە نیوەی شەودا کاتێك خەبەرت دەبێتەوە هەست بە گەرمییەکی زۆر و ئارەقەکردنەوەی دەکەیت.

چی دەکەیت؟

- جل و بەرگی لۆکە و فراوان لەبەربکە.
- خۆت لە پۆشینی ئەو جلانە بەدوور بگرە کە کاری دەستین.
- ئاوی زیاتر بخۆرەوە.
- شەوانە پەنجەرەی ژوورەکەت والاّ بکە.

گرفت:

هەڵئاوسانی ئێسک پەنجەکانت، ئەم گرفتە لە کاتی دووگیانیدا بە شتێکی ئاسایی دادەنرێت، چونکە لەم کاتەدا جەستە ئاوێکی زیاد لە پێویستی هەڵگرتووە.

نیشانەکانی:

ئاوسانێکی کەم لە ئێسکدا درووست دەبێت بەتەیبەتی لە کەش و هەوای گەرمدا و لە کۆتایی ڕۆژدا، ئەمەش نابێتە هۆی ئازار و بێزاربوون، هەندێکجار بەتایبەت بەیانیان پەنجەکانت دەئاوسێن.

چی دەکەیت؟

- پاڵبکەوە و قاچەکانت بۆ سەرەوە بەرز بکەرەوە.
- چەند ڕاهێنانێکی ئاسان بە قاچەکانت بکە و دەستەکانت بۆ سەرەوە و پەنجەی قاچەکانت بجوڵێنە.
- سەردانی پزیشك بکە و لە دۆخەکەت ئاگاداری بکەرەوە، ڕەنگە ئەمە ئاماژە بە ئاوسانی Pre eclampsia .

نەخۆشییەك دووچاری قورگی منداڵەكە دەبێتەوە

ئەو گۆڕانكارییانەی كە لە هۆرمۆناتدا ڕوودەدەن ئەگەری ئەو نەخۆشییە زیاتر دەكات. زۆر گرنكە چارەسەری ئەم نەخۆشییە بكرێت بەرلە منداڵبون، چونكە كاردەكاتە سەر ناو دەمی منداڵ كە و بەم جۆرەش ناتوانێت خۆراكی پێویست وەربگرێت.

نیشانەكانی:

ئەمەش جۆرێكە لە فتریات كە ڕەنگی سپیە و توێژێكی ئەستورە و زۆر بە ئازارە، زۆر جار دووچاری هەوكردن دەبێت، دەبێتە هۆی ئازار لە كاتی میزكردندا.

چی دەكەیت؟

- هەركاتێك هەستت بە ئیلتیهابات واتە هەوكردن كردن كرد، دەستبەجێ لە بەكارهێنانی سابوون بوەستە.
- بە پەنجەت كەمێك ماست بدە لە ناو گیانت.
- بەهیچ جۆرێك پۆشاكێك لەبەر مەكە كە لە نایلۆن دروستكرابێت یاخوت تەسك بێت، وەهەروەها بەكارنەهێنانی ئەو ماددانەی كەبۆنی ناخۆش ناهێڵن.
- ڕاوێژ لەگەڵ پزیشكەكەت بكە، ڕەنگە چارەسەرێكت بۆ دابنێ.

ماندوویەتی:

هۆكارەكەی ئەو بارە قورسەیە كە هەڵتگرتووە و دڵەڕاوكێی بەردەوامە.

نیشانەكانی:

هەستكردن بە بێزاری و ماندوویەتی، ئارەزووی خەو لە ڕۆژدا و هەروەها خەوتن لە شەودا بۆ ماوەیەكی دوورودرێژتر.

چی دەکەیت؟

- ڕاهێنانی خاو بوونەوە ئەنجام بدە و زیاد لە پێویست پشوو بدە.
- زوو بڕۆرە ناو پێخەفەکەتەوە.
- زۆر خۆت ماندوو مەکە.

تەڕایی:

لەکاتی دووگیانیدا هەست بە تەڕاییەکی زیاتر دەکەیت لە ناوگیانتدا، ئەمەش دیسان هۆکارەکەی گۆڕانکاری هۆرمۆناتە.

نیشانەکانی:

تەڕاییەکی سپییە و هیچ ئازارو هەوکردنێکی نییە.

چی دەکەیت؟

- خۆت بەدوور بگرە لە بەکارهێنانی هەر ماددەیەك کە بۆ شۆردن یاخود پاککەرەوە یان دژە ئارەقە.
- سانتی تایبەت بەو تەڕاییە بەکاربهێنە.
- ئەگەر سور بوویەوە یاخود بۆنی ناخۆشی هەبوو یان ئازار و هەوکردن، ئەوا سەردانی پزیشکەکەت بکە.

جەمام بوونی قاچەکان:

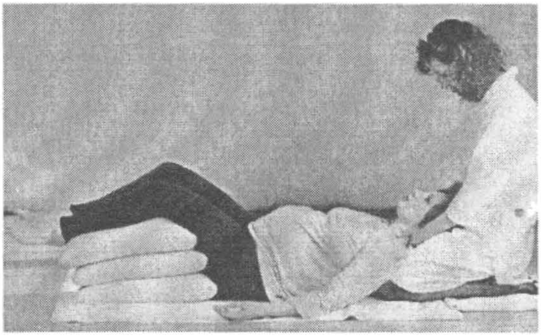
لە کۆتاییەکانی دووگیانیدا دووچاری جەمام بوونی قاچەکانت دەبیتەوە، بەتایبەت ئەگەر کێشت قورس بوو، یان بۆ ماوەییی بوو.

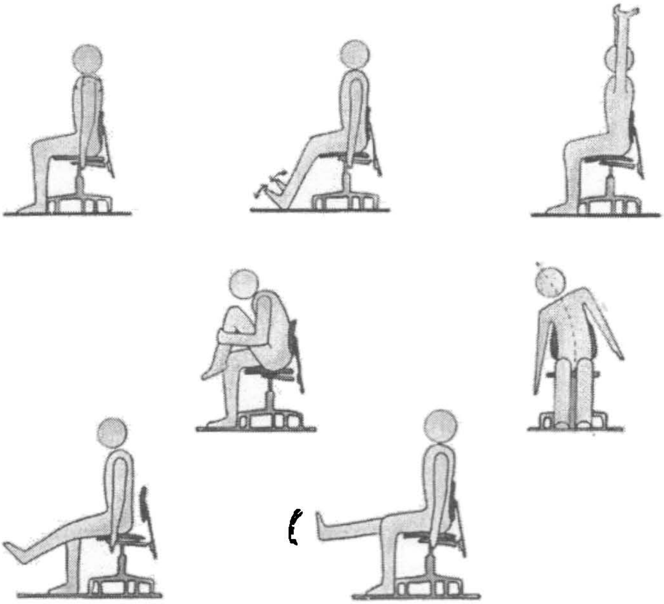
نیشانەکانی:

- وا هەستدەکەیت کە دەمارەکانی قاچت کورت بووبنەوە و ئازارێکی زۆری هەیە، بەتایبەت کە قاچەکانت دەنوشتێنیتەوە.

چی دەکەیت؟

- دابنیشە و قاچەکانت بۆ سەرەوە درێژ بکە، هەندێك سەرین لە ژێر پێیەکانت دابنێ.
- ڕاهێنانی پێیەکان ئەنجامبدە.





—٧—

پاراستنی لەش ولارت

پاراستنی لەش ولارت

پارێزگاریکردنی لەش و لارت لەگەڵ پشودانێکی پێویست

دووگیانی و لەدایکبوون، خۆئامادە کردنێکی جەستەیی زۆری دەوێت، کەواتە پێویستە بەرلەدایکبوون و دوای لەدایکبوون خۆتت بەباشی ئامادە کردبێت بۆئەوەی بەزووترین کات بگەڕێیتەوە باری ئاسایی خۆت (ڕوخسارت) بەشێوەیەکی گشتی. وەرزش و ڕاهێنان و پشوودان کارێکی گرنگ و پێویستە، چونکە هەستی دەرونێکی ئارامت پێدەبەخشێت، وەهەروەها بە قۆناغی دووگیانییەکی ئاساندا تێدەپەڕێت و خوێن بەباشی لە ڕێگەی ناوکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلە.

هەندێك لە خانمانی دووگیان هیچ ئارەزوو بە وەرزش و ڕاهێنان ناکەن، بەڵام پێچەوانەکەی پێویستە.

پێویستە بەزووی ئەم کارە دەستپێبکەیت و ڕۆژانە بۆ ماوەی ٢٠ خولەك بەردەوام بیت.

چەند خاڵێکی گرنگ سەبارەت بە ڕاهێنان:

ئەگەر خۆت یەکێکیت لەو کەسانەی کە مومارەسەی وەرزش دەکەیت، کەواتە پێوستە لەکاتی دووگیانیشدا بەردەوام بیت، بەڵام پێویستە:

- وەرزشی ئارام ئاسایی ئەنجام بدەیت، کە نزیك بێت لە چالاکی ڕۆژانەت، هەروەها پێویست دەکات ڕاهێنەرەکەت لەوە ئاگادار بکەیتەوە کە دووگیانیت.

- لەو وەرزشانە خۆت بەدوور بگرە کە زیان بە سکت دەگەیەنێت وەك: ئەسپ سواری خلیسکێنەی سەر سەهۆڵ یان ئاو.

- زۆر ئاگاداری خۆت بە بەتایبەت لە هەفتەکانی سەرەتا و کۆتایی دووگیانیدا.

- مەلەکردن یەکێکە لە باشترین وەرزشەکان کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.

چاودێریکردنی جەستەت:

لەکاتی دووگیانیدا پێویستە گرنگی بە ڕوخسار و لەشولارت بدەیت و خۆت لە دڵەڕاوکێ بەدووربگرە.

لەم کاتەدا دووچاری پشت ئێشە دەبیتەوە، چونکە قورسی منداڵەکە وادەکات زۆر جار ئارەزووی ئەوە بکەیت پشتت بۆ دواوە بچەمێنیتەوە، ئەمەش ئازار ێك لە ماسولکە و دەوروبەری حەوزدا دروست دەکات، بەتایبەت لە کۆتاییەکانی دووگیانیدا.

لەکاتی ئەنجامدانی هەرکارێك پێویستە زۆر بە ئاگا بیت و شتی قورس هەڵنەگریت، هەروەها لەپێکردنی پێڵاوی بن بەرز هۆکارێکی دیکەی پشت ئێشەیە.

پشتت بپارێزە:

بۆئەوەی لە کێشە و ماندویەتی پشت بە دوور بیت، پێویستە بەئاگاوە کاری ناوماڵ بکەیت و هەروەها چۆنییەتی هەڵگرتنی منداڵ و جانتا و چەندین شتی دیکە، چونکە لەکاتی دووگیانیدا هۆرمۆنات ئێسك و ماسولکەکانی دەوروبەری خوارەوەی پشت نەرم دەکاتەوە و ڕنگە ڕووبەڕووی پسانی دەمار و شکانی ئێسکی پشت ببیتەوە.

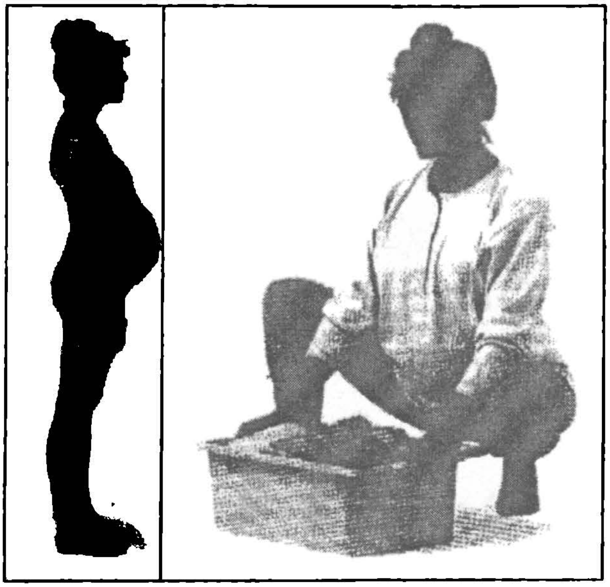
کارکردن لە شوێنی نزمدا

هەوڵبدە زیاتر کارەکانت لەسەر زەوی ئەنجام بدەیت و لەسەر چۆکت دابنیشیت لەکاتی ئیشکردن لە ناو باخچە یان پاککردنەوەی سەر زەوی یان گۆڕینی جلی منداڵەکەت.

هەستانەوە لە کاتی ڕاکشاندا:

هەمیشە لەکاتی هەستانەوەت دەستبگرە بە کەسی تەنیشتت یان هەرشتێکی دیکەوە بێت، تاوەکو بە هێواشی هەستیتەوە و ڕێکی پشتت بپارێزیت.

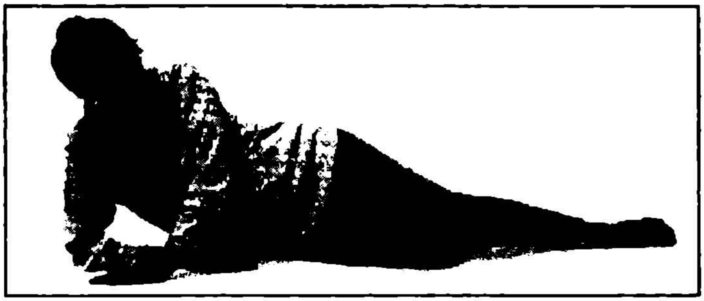
وەستانی ڕێکوپێک:



پێویستە دڵنیا بیت لەوەی کە بە شێوەیەکی گونجاو وەستاویت، ئەمەش لە ڕێگەی تەماشا کردنی خۆت لە ڕێگەی ئاوێنەوە دەبێت.

پشتت بۆ دواوە ڕێک بکەرەوە بەجۆرێك کە قورسایی منداڵەکە بکەوێتە سەنتەری جەستەت.

ئەوە بزانە کە چاودێری کردنی باڵ و سمت و سکت گەڕانەوەت بۆ دۆخی یەکەمت ئاسانتر دەکات.





دۆخی جەستەی خراپ:

ئەمەش شتێکی بەربڵاوە لە ماوەی دووگیانیدا و چەندە قەبارەی منداڵەکە گەورەتر ببێت هێندەی تر جەستە ڕوو لە خراپبوون دەکات، چونکە سکت بۆ پێشەوە و پشتت بۆ دواوە دەچەمێتەوە.

هەڵگرتنی شتومەك:

لەکاتی هەڵگرتنی شتەکاندا پێویستە قاچەکانت بنوشتێنیتەوە و پشتت بە ڕێکی بهێڵیتەوە و هەتا پێت بکرێت شتی قورس هەڵمەگرە و بەش بەشیان بکە تاوەکو هەڵگرتنیان ئاسان بێت.



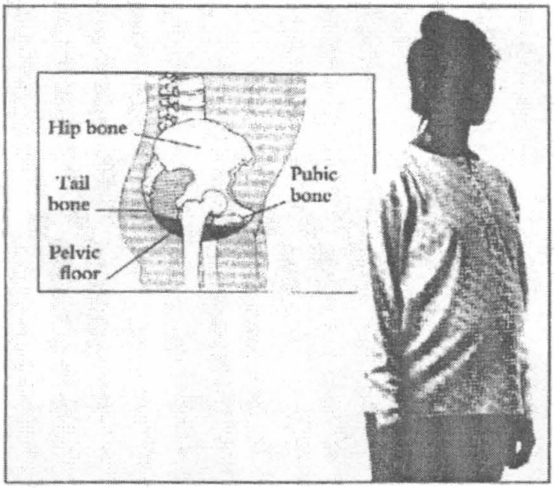
ناوچەی حەوز

ئەو ماسولکانەیە کە میزەڵدان ڕەحم هەڵدەگرێت، لەکاتی دووگیانیدا ئەو ماسولکانە دەکشێن گەورە دەبن، هەروەها قورسی منداڵەکە وادەکات کە هەست بە قورسی و نائارامی بکەیت، هەروەها میزکردنت ڕوو لە زیادبوون دەکات بەتایبەت لە کاتی پێکەنین یان ڕێڕۆیشتنی بەپەلە و تەنانەت کاتی کۆکە و پژمین، هەربۆیە پێویستە ماسولکەکانی حەوزت بەهێز بکەیت.

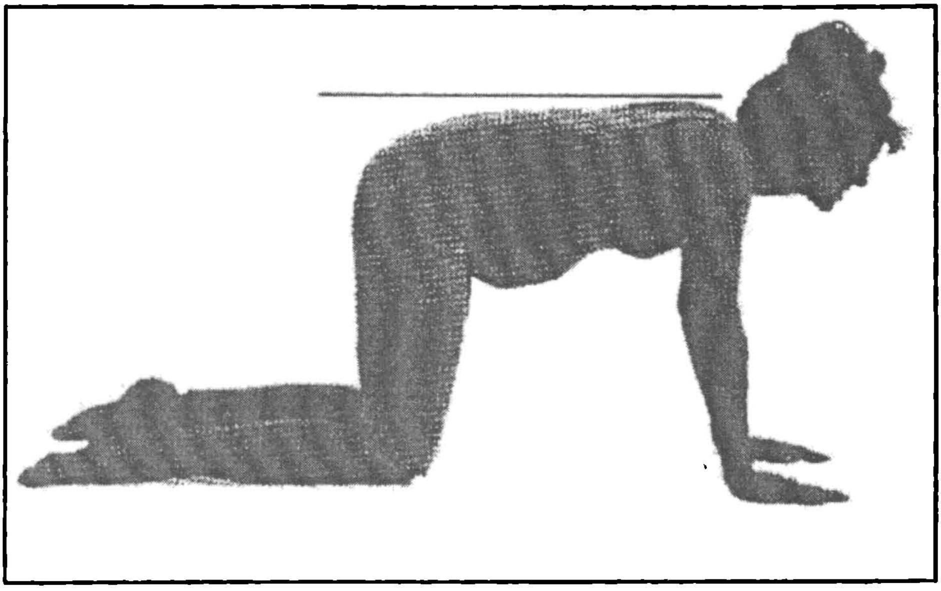
بەهێز کردنی ماسولکەکانی حەوز:

ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە ٣-٤ ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت لەدوای ڕاهاتنت لەسەر دۆخەکە دەتوانیت لەهر کات و شوێنێکدا بێت ئەنجامی بدەیت، بە پاڵکەوتنەوە بێت

یاخود وەستانەوە یان دانیشتنەوە بێت، هەروەها سودێکی یەکجار زۆری دەبێت بۆ دووگیانی دووەم.



لەسەر پشت پاڵبکەوە و ئەژنۆکانت بنوشتێنەرەوە و قاچەکانت لەسەر زەوی جووت بکە. ئێستا ماسولکەکانی ناو گیانت بگووشە بەجۆرێك هێزی لێبکە وەك بڵێی ڕێگری لەمیزکردن دەکەیت و ناهێڵیت میز بێتە دەرەوە، وا خەیاڵ بکە کە دەتەوێت شتێك بۆ ناوەوە ڕادەکێشیتئەم کارە بە هێواشی ماوەماوە ئەنجام بدە و هەوڵبدە کە نەجولێیت تا دەگەیتە کۆتایی ئەم کارە لەهەر جارێکدا بەلایەنی کەمەوە ١٢ جار دووبارە بکەرەوە.



ئەمانە ئەنجامبدە کاتێك کە:

- جل ئوتو دەکەیت.
- سەیری تیڤی دەکەیت.
- چاوەڕوانی ئۆتۆمۆبێل دەکەیت.
- میز دەکەیت.

(چەند ڕاهینانێکی دانیشتن)

ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات، کە بەئاسانی جوڵەی حەوز ئەنجام بدەیت، وەهەروەها ئامادە کارییەکی باش دەبێت بۆ کاتی لەدایکبوون.

هەروەها ئەم ڕاهێنانە ماسولکەی گەدە بەهێز دەکات و پشت بە ڕێکی دەهێڵێتەوە و سودێکی زۆری هەیە بۆ ئەو خانمانەی بەدەست پشت ئێشەوە دەناڵێنن، ئەگەر ئازاری زۆرت هەبوو هاوسەرەکەت دەتوانێت خوارەوەی بڕبڕەی پشتت بە هێواشی و بە نەرمی بشێلێت تاوەکو ئازارەکەی کەمتر ببێتەوە.

١- هەردوو چۆکت لەگەڵ دەستەکانت لەسەر زەوی دابنێ هەروەك لە وێنەکەدا دیارە، دەتوانیت سەیری ئاوێنە بکەیت تاوەکو دڵنیا بیت لەوەی پشتت بە ڕێکی وەستانووە.

٢- ماسولکەکانی سکت بۆ ناوەوە ڕاکێشە بۆ ماوەی چەند چرکەیەك پاشان هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، ئەم کردارە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە.

ئەمانە ئەنجامبدە کاتێك کە:

- لەسەر پشت پاڵکەوتوویت.
- وەستاویت.

- دانیشتویت.

- لەسەر چۆك و دەستەكانت وەستاویت.

- سەما بۆ مۆسیقایەك دەكەیت .

دانیشتنی شێوازی بەرگدوور

- ئەم دانیشتنەپشتت بەهێز دەكات و پاڵنەرێكی باشی خوێنبەرەكانە بۆ بەشەكانی دواوەی جەستە، ئەمەش وا دەكات كە لە كاتی لەدایكبوندا ئاسانتر قاچەكانت بەملاو ئەولادا بكرێتەوە.

- ئەم شێوازە زۆر لەوە ئاسانترە كە چاوەڕێت دەكرد، بەجۆرێك كە هەموو ماسولكەكانی جەستەت خاو دەبنەوە.



دانیشتن لەسەر سەرین (بالیف)

ڕەنگە ئەم شێوازە دانیشتنە ئارامییەكی زیاترت پێ ببەخشێت.

بەهێزکردنی ماسولکەکانی باڵ:

دانیشە و پشتت بەڕێکی بوەستێنە و پاشان قاچەکانت بۆلای خۆت بنوشتێنەوە و هەردوو بنەپێت بلکێنە بەیەکەوە هەروەك لە وێنەکاندا دیارە. ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك بۆ ماوەی٢٠ چرکە دووبارە بکەرەوە.





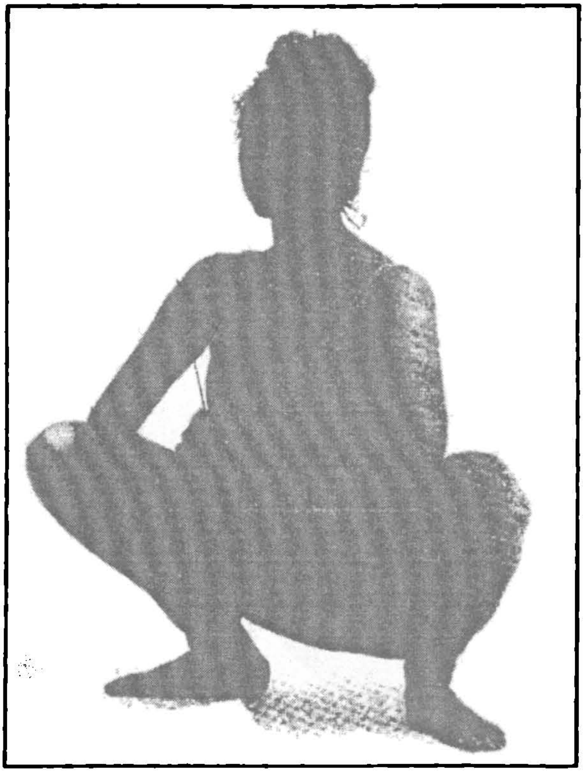
هۆشداری:

لەکاتی ئەنجامدانی هەر ڕاهێنانێك پێویستە ئەمانەت لەبیر بێت:

- زیاد لە وەزە و توانای خۆت، خۆت ماندوو مەکە.
- کۆششی زۆر مەکە.
- ئەگەر هەستت بەهەر ئازارێك کرد، خێرا بوەستە.
- هەوڵبدە لە کۆتا ڕۆژەکانی دووگیانیدا لەسەر پشت پاڵ نەکەویت.

چیچکان:

دانیشتن بە چیچکانەوە جومگەکانی حەوز خاو دەکاتەوە و ماسولکەکانی ئەژنۆ بەهێز دەکات، لەهەمان کاتیشدا سودێکی گەورە بە پشت دەگەیەنێت، بەجۆرێك ئەگەر هەر ئازارێك لە پشتدا هەبێت بەتەواوەتی نایهێڵێت.

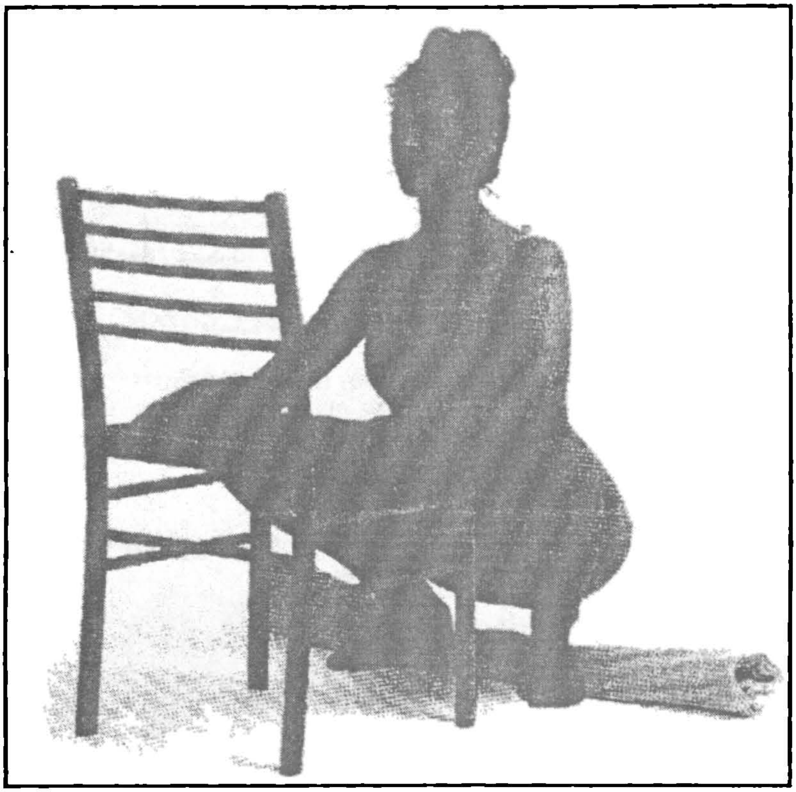


ڕەنگە دانیشتن لەسەر چیچکان و کردنەوەی هەردوو ئەژنۆت لەسەرەتاوە کارێکی ئاسان نەبێت، هەربۆیە دەتوانیت کورسیەك یاخود هەر شتێکی دیکە بکەیتە لەنگەری خۆت تاوەکو وردە وردە دادەنیشیت، پێویستە لەسەرخۆ و بە هێواشی هەستیتە سەر پێ چونکە هەستانەوەی خێرا و لەناکاو ڕەنگە توشی گێژبوونت بکات.

سود وەرگرتن لە کورسی:

بەڕووی کورسییەکەدا بوەستە و هەردوو قاچەکانت بڵاو بکەرەوە، پشتت بە ڕێکی بوەستێنە و پاشان دەست بە کورسییەکەوە بگرە و بە هێواشی چیچکان بکە. بۆ ماوەیەکی زۆر بەم شێوەیە بمێنەرەوە بۆ خۆت باشترە.

ئەگەر هەستت بە ئازاری پاژنەی پێیەکانت کرد، ئەوا دەتوانیت بەتانییەك بخەیتە ژێر پێیەکانت وەك لە وێنەکەدا دیارە:



ئەمانە ئەنجامبدە کاتێك کە:

- هەناسەت توند دەبێت کاتێك کە بە قادرمەدا سەر دەکەویت. (تەنگە نەفەس دەبیت)

- شتێك هەڵدەگریت.

- بە قادرمەدا شتێك دەبەیتە سەرەوە.

- تەلەفۆن بەکار دەهێنیت.

- ئەگەر شوێنێك نەبوو بۆ دانیشتن.

بە بێ سود وەرگرتن لە هیچ شتێك:

وەك پێشتر ئامازەمان پێکرد، قاچەکانت بکەرەوە و پشتت بە رێکی بوەستێنە و بە هێواشی لەسەر چیچکان دابنیشە، هەوڵبدە پاژنەی پێیەکانت بەتەواوەتی بلکێنیت بە زەوییەکەدا.

هەناسەدان و خاوبوونەوە:

ئەم راهێنانەنە گرنگترین کارە کە ئەنجامیان بدەیت، لەبەرئەوەی زۆر پێویستە بەتایبەت لەکاتی منداڵبوندا، پێویستە بزانیت کە چۆن هەناسە دەدەیت بە شێوازێکی باش وگونجاو، هەروەها چۆن ماسولکەکانی جەستەت خاو دەکەیتەوە، چونکە ئەمانە زۆر یارمەتیدەر دەبن بۆ هێزکردن و هەناسەدان لەکاتی بۆ منداڵبوندا، زۆر یارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و ترس لەکاتی منداڵبوندا.

چۆن خاوبوونەوە ئەنجامدەیت؟

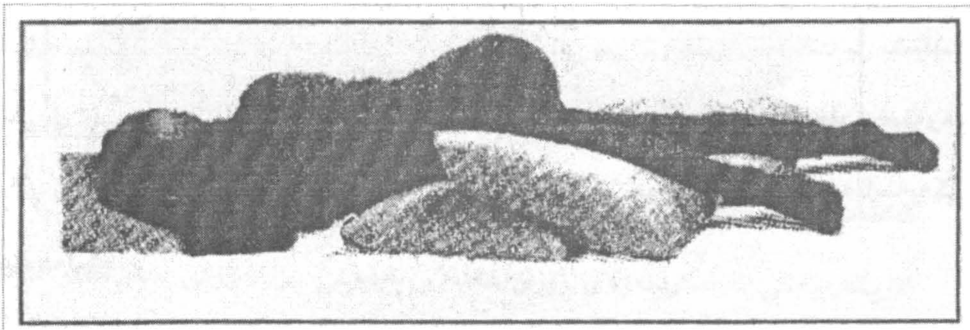
لەسەرەتاوە پێویستە ئەم ڕاهێنانانە لە ژوورێکی گەرمدا ئەنجام بدەیت و هەوڵبدە کە کەس بێزارت نەکات، دواتر دەتوانیت لە هەر شوێنێك بێت ئەنجامیان بدەیت.

جەستەت خاوبکەرەوە:

جەستەت خاوبکەرەوە (پشوو بدە) بە پاڵکەوتن لە سەر پشت، بەڵام چەند بالیفێك لە ژێرپشتت دابنێ و پاشان باڵەکانت بکەرەوە و هەناسەیەکی دوورودرێژ هەڵبمژە و پاشان بیدەرەوە، ئێستا لە پەنجەکانی پێتەوە دەست بکە بە جوڵاندنی ماسولکەکانی جەستەت و خۆت خاو بکەرەوە، بۆ ماوەی ١٠ خولەك ئەم کارە بکە وا هەست بکە کە هێندە قورسی خەریکە ڕۆ دەبیتەوە ناو زەوی.

نوستن بە لادا(لەسەر شان)

ئەم شێوازە نوستنە زیاتر پشووت پێدەبەخشێت بەتایبەت لە کۆتا ڕۆژەکانی دووگیانیدا، بەسەر لادا پاڵبکەوە و قاچێکت بۆ سەرەوەت بنوشتێنەرەوە و لەسەر سەرینێك دایبنێ. ژێر سەرت پێویست ناکات زۆر بەرز بێت، چونکە ئەمە زیان بە بڕبڕەی پشتت دەگەیەنێت.



هۆشداری

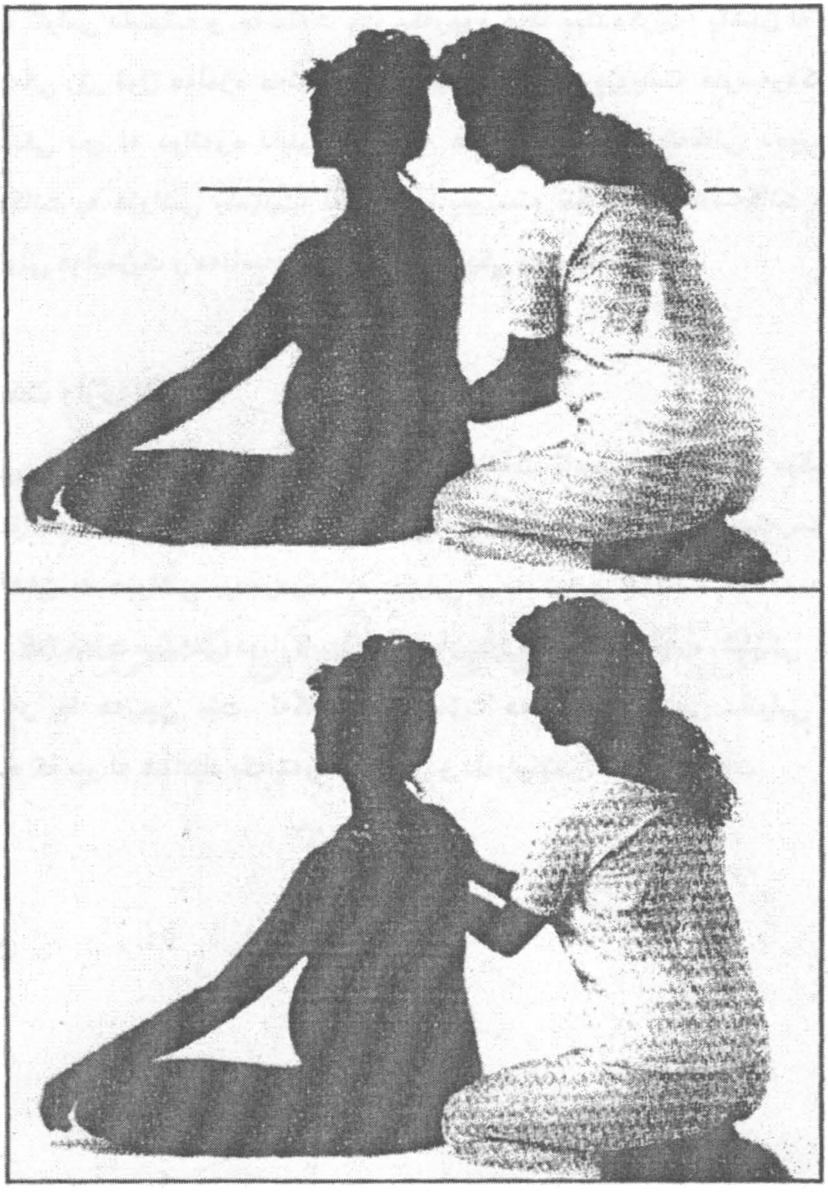
هەوڵمەدە لەسەر پشت بخەویت، بەتایبەتی لە قۆناغەکانی کۆتایی دووگیانیدا، چونکە ئەمە ڕێگری دەکات لە وەی ئۆکسجین بەباشی بڕوات بۆ کۆرپەلە و خۆشت هەست بە گێژبوون دەکەیت.

هەناسەدان بۆ ئاسانکردنی لەدایکبوون:

لەگەڵ هاوڕێیەکت ڕاهێنانی هەناسەدانی جۆراوجۆر ئەنجامبدەن، تاوەکو کاتی منداڵبوون هەست بە ئارامی بکەیت و کۆنترۆڵی جوڵەی جەستەت بکەیت لە ساتەوەختی هاتنەدەرەوەی منداڵەکە زیان بە ڕەحمت نەگات.

هەناسەدانی هێواش:

پێویستە هەناسەیەك هەڵمژی و پاشان بە هێواشی وەك فیکەلێدان کەم کەم دەریبەیتەوە، ئەو هەناسەی هەڵیدەمژیت تەنها تا بەشی سەرەوەی سییەکانت ببە و پاشان بیدەوە. پێویستە کەسێك بە لەپی ناو دەستی هێواش هێواش پشتت بۆ بشێلێت هەروەك لە وێنەکەدا دیارە، لە بەردەوامی ڕاهێنانەکەدا هەناسەدان خاو خاو دەبنەوە، بەڵام ئەگەر پێویستت بە هەناسەیەکی قوڵ بوو ئەوا بێ هیچ دوو دڵییەك هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە.



هەناسەدانی قوڵ:

کاریگەرییەکی ئارامکردنەوەی زۆری هەیە و یارمەتی پراکستۆنی سەرەتا و کۆتایی سکپڕی دەدات.

زۆر به ئارامی دابنیشه و جهستهت خاو بکهرهوه ههتا پێتدهکرێت، پاشان له لوتهوه ههناسهیهکی زۆر قوڵ ههڵمژه ههتا قولآیی سییهکانت بیبه، پێویسته هاوسهرهکهت یان ههرکهسێکی دی له دواتهوه دابنیشێت و به ههردوو لهپی دهستهکانی دهورو بهری گورچیلهکانت به هێواشی بشێلێت، لهو کاتهدا پێویسته ئاگاداری ههناسهکانت بیت که زۆر به قوڵی ههڵیمژیت و ههناسهی دووهم ئۆتۆماتیکی بهدوایدا بێت.

مێشکت رازی بکه:

لهکاتی خاوکردنهوهی جهستهت ههوڵبده که ناخت ئاسوده بکهیت و مێشکت له ههموو کۆت و بهند بیرکردنهوهکان ئازاد بکهیت، با ههناسهکانت قوڵ و لهسهرخۆ و رێك بن و پاشان به هێواشی بیدهرهوه. به خێرایی و به توندی ههناسه مهده، ههوڵبده وشهیهك که حهزت پێیهتی دوباره بیلێرهوه یان بیر و هۆشت بخهره شتێکی جوان و دڵخۆشکهر جا ههرچی بێت. لهگهڵ ناخی خۆت ههست به ئارامی دڵنیایی بکه و ههوڵمهده که بیر له شتانێك بکهیتهوه که ترس و دڵهڕاوکێت لا دروست بکات.

—٨—

خۆراک لە پێناو منداڵێکی تەندروستدا

خۆراك لە پێناو منداڵێکی تەندروستدا

_ تۆ _ تەنها سەرچاوەی خۆراکی کۆرپەلە بەتایبەت لە کاتی دووگیانیدا جیازاز لە هەر کاتێکی تر، لەبەرئەوە زۆر گرنگە کە ژەمە خۆراکی گونجاو و هەمە جۆر بخۆیت، بۆ ئەمەش پێویست بە هیچ پلانێکی خۆراکی ناکات.

ئەوەی پێویستە لەسەرت کە بیکەیت تەنها خواردنی خۆراکی تەندروست، بەتام، تازە و دەوڵەمەند بە هەموو جۆری ڤیتامینەکان پێکهاتە خۆراکی و خوێیەکان،کەواتە ئەمانە پێویستییەکی زەرورین، هەر شتێك زیان بە کۆرپەلەکە بگەیەنێت پێویستە خۆتی لێ بەدور بگریت ئەگەرچی ئارەزوشت لێی هەبێت و حەزی لێبکەیت، ڕێژەیەکی زۆر لە سەوزە و مێوەی تازە بخۆ و هەروەها خواردنەوەی ئاو لەبیر مەکە. خۆت بەدوور بگرە لە خواردنی شەکر و خوێ و خۆراکی هەڵگیراو.

خۆراکی پێویست

کالیسیۆم

بۆ گەشە کردنی ئێسکی منداڵەکە بە شێوەیەکی تەندروست و هەروەها بۆ دروستبونی ئەو ددانانەی کە لە هەفتەی هەشتەمدا دەست بە دروست بوون دەکەن زۆر پێویستە. کەواتە تۆ ئێستا پێویستت بە ڕێژەیەکی زۆری کالیسیۆمە کە بەهاکانی لەم خۆراکانەدا

سەرچاوە دەگرن: پەنیر، ماست، شیر، گەلاّی سەوزەکان، بەلاّم ئاگاداربە کە چەوری شیرمەنییەکان لابەریت.

پرۆتینات

هەولّبدە ڕێژەیەکی بەرچاو لە پرۆتینات بخۆیت، لەکاتی دووگیانیدا پێویستی پرۆتین زیاد دەکات، کە ئەویش لەم خۆراکانەدا هەیە: ماسی، گۆشت، هێلکە، ماست، پەنیر، دانەوێڵە، چەرسات،، بەلاّم ئاگاداربە پرۆتینی گۆشت چەورە کەمتر لە پێویست بیخۆ و هەروەها خۆت بەدوربگرە لە هێلکەی نەکولاّو.

ڤیتامین (سی)

زۆر بەسودە لە بنیاتنان و بەهێزکردنی ناوکی کۆرپەلە و بەرگری لەشی زیاد دەکات یارمەتی هەلّمژینی ماددەی ئاسن دەدات.ئەم پێکهاتەیەش لە سەوزە و میوەی تازەدایە، پێویستە ئەم ڤیتامینە ڕۆژانە ڕێژەیەکی باش وەربگریت،ئەوەش بزانە کە ئەم ڤیتامینە لە کولاّندندا بەهاکەی لەدەستدەدات، باشتر وایە کە لە ڕێگەی سەوزەی تازەوە وەریبگریت.

ریشاڵ

پێویستە ئەو خۆراکانەی کە ریشاڵیان هەیە ڕۆژانە لە ژەمەکاندا بەکارییان بهێنیت، چونکە ڕێگە لە قەبزی دەگرێت. سەوزە و میوەی تازە سەرچاوەیەکی زۆر گرنگە کە پێویستە ڕۆژانە وەریبگریت و پشت بە هیچ سەرچاوەیەکی تر نەبەستیت.

ترشی فۆلیک

پێویستییەکی زۆرە بۆ گەشە کردن و دروستبوونی مێشکی کۆرپەلە بەتایبەت لە هەفتەکانی یەکەمی دووگیانیدا. جەستەت ناتوانێت ئەم ترشییە پاشەکەوت بکات، هەربۆیە پێویستە ڕۆژانە بڕێکی باش وەربگریت ئەویش لە ڕێگەی خواردنی: گەڵای ئەو سەوزانەی کە ڕەنگەکەیان سەوزێکی تێرە، جا هەر سەوزیەك بێت لەو سەوزانەی کە ڕۆژانە دەیانخۆین، بەڵام ئاگاداربە کە کوڵاندن ئەو بەهایەی لەدەستدەدات، باشتر وایە بە کاڵی بخورێت.

ئاسن

پێویستە کۆرپەلە پڕاوپڕ بکەیت لە ئاسن، بەجۆرێك کە بڕێکی باش پاشەکەوت بکات تەنانەت دوای لەدایکبونیشی، چونکە ئاسن وا لەخوێنت دەکات بەباشی ئۆکسجین بڕوات بۆ کۆرپەلە.

ئەو ئاسنەی کە لە ئاژەڵدا هەیە، خوێن باشتر هەڵیدەمژێت وەك لەوەی لە ڕوەکدا هەیە، کەواتە ئەگەر یەکێکیت لەوانەی کە گۆشت ناخۆیت، پێویستە لە ڕێگەی خواردنی ڕوەکی دەوڵەمەند بە ڤیتامین (C) قەرەبوو بکەیتەوە. سەرەڕای ئەوەی کە جگەری ئاژەڵ دەوڵەمەندە بە ئاسن، بەڵام لەبەرئەوەی کە هەڵگری ڤیتامین(A)ە کە ڕەنگە ئەم جۆرە ڤیتامینە گەشەی کۆرپەلە تێکدەشکێنێت، بۆیە بە هیچ جۆرێك نابێت جگەر و ئەو خۆراکانەی هەڵگری ئەم ڤیتامینەیە بخورێت لە کاتی دووگیانیدا.

پاراستنی کۆرپەلەکەت

هەروەك چۆن بەهای خۆراك لە خواردنەکەتدا لە ڕێگەی ناوکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلە، هەر بەو جۆرەش چەندەها خۆراکی زیانبەخش لە ڕێگەی خواردن خواردنەوەکانتەوە دەگوێزرێتەوە.

خواردنە هەلگیرا و لەقوتونراوەکان:

خۆت بەدوور بگرە لە خواردنی خۆراکە لە قوتونراوەکان، لەبەرئەوەی زۆربەیان پێکهاتوون لە شەکر یان خوێ وەهەروەها چەوری، ئەمەش جگەلەوەی کە مەوادی پارێزگاری و تام و ڕەنگی تێدەکەن، نوسراوی سەر قوتووەکە بخوێنەرەوە پاشان تامی بکە ئەوجا دەزانیت کە هەلگری هیچکام لەو پێکهاتانە نیە کە بە تازەیی دەیخۆت.

خۆراکی ئامادەکراو:

خۆت بەدوور بگرە لە خواردنە ئامادەکراوەکانی سۆپەر مارکێتەکان، بەتایبەت مریشکی ئامادەکراو کە ڕاستەوخۆ ئامادەنەکراوە، زۆرجار ئەم خۆراکانە بەکتریا هەڵدەگرن و ڕاستەوخۆ دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلە و گیانی دەکەوێتە مەترسییەوە.

پەنیر:

پەنیری شل کە لە شیری وشك یاخود تەڕ درووست دەکرێت، ڕەنگە زیانی هەبێت هەربۆیە خۆتی لێ بەدوور بگرە، خۆت بەدووربگرە لە خواردنی شیری بزن، چونکە پێکهاتەی (Taxaplaswa) تێدایە کە نەخواردنی باشترە.

بێزووکردن

هەندێك لە خانمان بێزوو بە هەندێك خواردن و خواردنەوەی دەکەن وەك: پیازی لە قوتونراو واتە سوێرکراو، مۆز، هەوڵبدە ڕێگری لە خواردنیان بکەیت.

جێگرەوەی خواردنەوە کحولییەکان:

هەر خواردنەوەیەکی کحولی کە دەیخۆیتەوە ڕاستەوخۆ دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلە و زیانی پێدەبەخشێت، لەبەرئەوە دەتوانیت بە خواردنەوە سروشتییەکان قەرەبووی بکەیتەوە.

تەنانەت خواردنەوەی بیرە و شەرابی ترێ هەڵگری مەوادی کیمیاوین، هەربۆیە زیان بە کۆرپەلە دەگەیەنێت.

— ٩ —

ئامادەباشییە کردارییەکان

ئامادەباشییە کردارییەکان

مانگێك بەرلە منداڵبوون، پێویستە لەوە دڵنیا ببیتەوە کە هەموو شتێکی خۆت و منداڵەکە ئامادەیە، هەروەها ماڵەکەت و شوێن و جێگەی منداڵەکەت.

ئەگەر هاتوو منداڵبوونت لە ماڵەوە بوو یاخود نەخۆشخانە، ئەوا هیچ جیاوازی ناکات، تۆ پێویستە ئەم ئامادەکارییانە بکەیت(بڕیار بدە، ئامادەسازی بکە، ئامادەبە).

واباشترە ئەو شتانەی کە ئامادەیان دەکەیت، پێویستییەکی زۆر سەرەکی بن، هەموو ماڵەکە لەگەڵ خۆت مەبە بۆ نەخۆشخانە، تەنها پێویست و بەسود بن، لەبەروئەوەی شوێنی مانەوەت هێندە ڕوبەری فراوان نییە تا ئەوەی بەدەڵت بێت بیبەیت لەگەڵ خۆت.

هەندێك لە نەخۆشخانەکان ڕەچەتەی پێداویستییەکانی دایك کۆرپەلە هەڵدەواسن بە دیواری نەخۆشخانەکاندا، تاوەکو چت پێویست بێت تەنها ئەوە ببەیت لەگەڵ خۆت.

شتومەکی بەسود بۆ کاتی لەدایکبوون:

هەموو ئەوشتانەی لای خوارەوە ڕەنگە پێویست بن بۆ ساتەوەختی منداڵبوون، پێویستە هەریەکەیان بەجیا دابنێی دەبینی لەناکاو پێویستیت بە یەکێکیان دەبێت:

- تیشێرتێکی فراوان یان جلە خەوێکی کۆن، هەروەها پێویستت بە کراسێکی بەخەکراوە دەبێت بۆ شیردا ڕاستەوخۆ دوای لەدایکبوونەکە.
- جوتێك گۆرەویی ئەستور، کە ڕنگە هەست بە سەرما بکەیت.
- بۆنێکی سروشتی کە بۆنی ئارەقە لاببات،
- پارچەیەك ئیسفنجی بچوك تەڕ بکە، هەرکە لێوەکانت وشکبوونەوە تەڕیان بکەیت.

- پاوەرێك بۆ شێلانی پشتت.
- كێفێكی بچوك كە فلچە و هەویری ددان شۆردن و قەڵەم لێوێكی وشكی تێدا بێت.
- دەستەسرێك بۆ سرینی ئارەقەی ڕوخسارت.

هەروەها:

- شوشەیەك ئاوی گەرم.
- كتێب و گۆڤار، كامێرا، شریتی ڤیدیۆی تایبەت.
- ژمارە تەلەفۆنی كەسە نزیك و هاوڕێكان.
- خواردن و خواردنەوە بۆ ئەوكەسەی كە لەگەڵتە.
- پارە و كارتی پەیوەندی كردن.
- هەر شتێكی دیكە كە خۆت بە پێویستیان دەزانیت.

منداڵبوون لەماڵەوە

ئەگەر بەئنیازیت لەماڵەوە منداڵت ببێت، ئەوا شتگەلێك هەن كە پێویستە ڕەچاو بكرێن لەوكاتەدا، سەرەتا پێویستە ڕاوێژی مامانێك بكەیت، بۆ نمونە ئامادە كردنی بەردێكی گەرم و دانیشتن لە ناو حەمامی گەرمدا و بەكارهێنانی تەلەفۆن و بانگردنی ئۆتۆمۆمێلی فریاكەوتن لە حاڵەتی پێویستدا.

پێویستت بەمانەی لای خوارەوە دەبێت:

- دۆشەكێك پاشان پارچەیەك نایلۆنی گەورەی بەسەردا ڕابخە.
- شوێنێكی خاوێن بۆ منداڵەكە ئامادەبكە ڕاستەوخۆ دوای لەدایكبوونی.
- چەند پارچە قوماشێكی خاوین و چەرچەفێك بۆ سەر دۆشەكەكەت.
- قەعدەی میزكردن.
- كیسێكی گەورە بۆ زبڵ و خاشاك.
- دوو تیشێرتی فراوان و كراسێكی یەخەكراوە.

- هەندێك جلی ژێرەوە.
- جل و قوماتە و بەتانییەك بۆ منداڵەكە.
- دایبی بۆ خۆت و منداڵەكەت.

ئامادەكردنی جێگای لەدایكبوون

دۆشەكێك ڕابخە و پاشان پارچەیەك نایلۆنی گەورەی بەسەردا بدە و پاشان چەرچەفێكی دیكەی بەسەردا بدە، تاوەكو لەدوای لەدایكبوون ڕاستەوخۆ چەرچەفە پیسەكە لاببرێت و دانەیەكی دی بەسەردا ڕابخرێت.

پێداویستییەكانی دوای لەدایكبوون

هاوسەرەكەت دەتوانێت ئەم كەلوپەلانەت بۆ ئامادە بكات بەتایبەت ئەگەر منداڵبونەكە كتوپڕبوو.

فڵچەی ددان، شانە، خاولی، شامپۆ

هەروەها:

- كلێنكس.
- وشككەرەوەی قژ.
- عەلاگەیەكی گەورەی خاشاك.
- سێ جلی نوستن كە لە لۆكی دروستكرابێت.
- چەند تیشێرتێكی غراوان.
- نەعلی فلات.
- كیسێك دایبی.
- لەفافی ناو ستیان، كە تایبەتن بە مەمكی ئافرەتانی شیردەر تاوەكو شیری زیادە هەڵمژێت و جلەكانی پیس نەكات.

- ستیانێك كه له پێشەوه دەكرێتەوه بۆ شیردان.

- كرێمێك ئەگەر هاتوو مەمكەكان بریندار بوون.

- یەك دوو لیباسی ژێرەوه.

كاتی لەدایكبوون

له كۆتاییدا هەفتەكانی چاوەڕوانی كۆتاییان هات، ئەمه ئەو ساتەیه كه چاوەرێت دەكرد، ساتی بینینی منداڵەكەت بۆ یەكەمجار، بەدڵنیاییەوه هەستكردن به نامۆیی و خۆشی و هیوا و ترس و دڵەڕاوكێ هەموو ناخت داگیر دەكات، هەستكردن بەوەی ئاخۆ منداڵێكی چۆن بێت ژانی چۆن بێت لەدایكبونی چۆن بێت؟

باردودۆخت له ئەوپەڕی متمانه به خۆبوون دەبێت ئەگەر هاتوو به باشترین شێوه خۆتت ئامادەكردبێت.

ئێستا بەتەواوەتی له سروشت و تایبەتمەنییەكانی هەموو قۆناغەكانی كه پیایدا تێپەڕ بوویت گەیشتویت، ئەو گۆڕانكارییانەی كه بەسەر جەستەدا هاتووه،كەواته پێشبینی هەموو ئەوانه دەكەیت كه ڕوو دەدەن.

منداڵبوون تاقیكردەنەوەیەكی به چێژه له ژیاندا و تەنها ساتەوەختێكی زۆر كەمه، هەربۆیه ئەوەت بیر نەچێت بەباشی خاو ببیتەوه و هەناسەی قوڵ هەڵمژیت تاوەكو به ئارامی بمێنیتەوه. له كاتی ژانی یەك لەدوای یەك زۆر به هیوا و باوەڕ بەخۆبوونەوه مامەڵه بكه...

متمانه له دەست مەدە،ئەگەر هاتوو كاتێكی زۆری خایاند كه ڕەنگه پێشبینیت نەكردبێت.

زانینی ساتی منداڵبوون.

ڕەنگە هەست بە دڵەڕاوکێ بکەیت، لەبەر نەبوونی زانیاری دەربارەی ساتەوەختی منداڵبوون یاخود نیشانەکانی منداڵبوون، بەڵام نابێت ئەمە ڕووبدات، لە ڕاستیدا ژانی منداڵبوون لەگەڵ ئەو ژانانەی کە زۆرجار لە کۆتاییەکانی دووگیانیدا ڕوودەدەن جیاوازە، بەڵام دەتوانین لە ڕێگەی ئەم نیشانانەی لای خوارەوە جیاوازییەکان بزانین.

نیشانەکانی منداڵبوون

هاتنەخوارەوەی خوێن، یان تەڕاییی لە شێوەی دەزوو.

چی دەکەیت؟

ڕەنگە چەند ڕۆژێك بەرلە منداڵبوون، ئەم دیاردەیە ڕوو بدات، لەبەرئەوە چاوەڕێ بکە تاوەکو ئازاری گەدەت یان پشتت دەست پێ دەکات یاخود سەرئاوت دەتەقێت.

تەقینی سەرئاو:

ئەو کیسەی کە دەوری کۆرپەلەی داوە، پڕە لە ئاو و لە هەرکاتێکی ژان بژاردندا بێت لەوانەیە بتەقێت، بەڵام هەمیشە لەسەرەتاوە ئەو دەزووە خوێناوییە کە باسمان کرد نیشانەیەکە بۆ سەرئاو تەقین، ئەمەش لە کاتێکدایە کە سەری کۆرپەلە گەشتوەتە ناو ملی ڕەحم.

چی دەکەیت؟

ئەگەرهاتوو ئەم دیاردەیە ڕوویدا و ژانت نەبوو، خێرا پەیوەندی بکە بە نەخۆشخانەوە، چونکە مەترسی بۆ سەر منداڵەکە هەیە.

ژان

ئازارێك لە پشت و گەدە و خوارەوەی ئەژنۆکانت درووست دەبێت، کە لە ئازاری سوڕی مانگانە دەچێت.



چی دەکەیت؟

لەسەرەتاوە ژانەکان تاوتاوە، لە هەر ژانێکدا ماوەکەی هەژمار بکە، ئەگەر ماوەکەی زۆر بوو هەستت کرد کە کاتی منداڵبوونە، ئەوا پەیوەندی بە نەخۆشخانە یان مامانێکەوە بکە.

ئەگەر هاتوو ژانەکانت پێنج خولەك جارێك نەبوو یان زۆر بە ئازار بوو، ئەوا پێویست بە ناکات برۆیتە نەخۆشخانە، چونکە هەمیشە منداڵبوونی یەکەم ١٢-١٤ کاتژمێر دەخایەنێت، باشتر وایە چەند کاتژمێرێکی لە ماڵەوە بەسەر بەریت، زۆر بە هێواشی لەناو ماڵەکەدا پیاسە بکە و جار جارێکیش پاڵبکەوە.

ئەگەر ژانت هەبوو و سەرئاوت نەتەقیبوو، ئەوا باشتر وایە لەناو حەمامێکی گەرمدا دابنیشیت. دەتوانیت یەك دوو پاروو نان بخۆیت بەرلە چونت بۆ نەخۆشخانە، لەبەرئەوەی ڕەنگە بۆ ماوەیەکی زۆر لەوێ بمێنیتەوە.

ژانی درۆزن

له هەفتەکانی کۆتایی دووگیانیدا ناو ڕەحمت هەندێك ئازاری بۆ درووست دەبێت، زۆرجار وا هەستدەکەیت ژانە و کاتی منداڵبوونتە، بەڵام ژانی لەدایکبوون زۆر جیاوازە، ژانێکی بەردەوام و بەهێز و یەك لەدوای یەك دەبێت کە بەڕاستی هەستدەکەیت کاتی منداڵبەنتە.

قۆناغی یەکەم:

لەم قۆناغەدا ماسولکەکانی ڕەحم ژان دەیگرێت، تاوەکو ملی ڕەحم بەباشی بکرێتەوە و کۆرپەلە بە ئاسانی پاڵ بۆ دەرەوە بنێت. بۆ منداڵی یەکەم ئەم کارە ١٠-١٢ کاتژمێر دەخایەنێت، بێزار مەبە لەو ئێش و ئازارە کتوپڕە، سەرەڕای ئەو هەموو ئامادەباشییانەی کە کردوتە بۆ ئەم ساتە وەختە. ئارامی خۆت بپارێزە و هەوڵبدە لەگەڵ داواکارییەکانی جەستەتدا خۆت بگونجێنیت.

ئێستا کاتی ئەوەیە کە مومارەسەی ئەو ڕاهێنانانە بکەیت کە فێری بویت، کاتی ئەوەیە کە هاوسەرەکەت یارمەتیدەرت بێت لە ڕووبەڕوبونەوەی ئەم بارودۆخە.

چونە ناو نەخۆشخانە

کە گەشتیتە نەخۆشخانە، پێویستە گفتوگۆ لەگەڵ پەرستارەکەدا بکەیت بۆ ڕاپەڕاندنی هەندێك کاری ڕۆتینیات،وا باشترە کەسێکت لەگەڵدا بێت لە کاتی گفتوگۆکەدا، ئەگەر بڕیارتدا کە لە ماڵەوە منداڵەکەت ببێت، ئەوا پەرستارەکە هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی هەمان کار و ڕۆتینیات، کە لە نەخۆشخانەدا پێویستە بکرێت.

ڕاپرسی پەرستیار

پەرستیارەکە هەڵدەستێت بە پێداچونەوەی کارتی تایبەتی دووگیانیت، پاشان چەند پرسیارێکت لێدەکات وەك: سەرئاوت تەقیوە؟

پاشان پرسیار دەربارەی ڕادە و ماوەی ژانەکانت دەکات و تا چەندەی بەرگەی دەگریت.

پشکنینی دایك

لە دوای ئەوەی کە جل و بەرگەکەی ماڵەوەت لادەبەیت و پۆشاکی تایبەتی نەخۆشخانە دەپۆشیت، یاخود ئەو پۆشاکەی کە لە ماڵەوە ئامادەت کردوە بۆ ئەم مەبەستە. ڕاستەوخۆ پەرستیارەکە فشاری خوێن و لێدانی دڵت دەگرێت و پاشان ڕەنگە پێویست بکات کە پشکنینی ناو دامێنت بۆ بکات، تاوەکو بزانێت تا چ ڕادەیەك ملی ڕەحمت کراوەتەوە.

پشکنینی کۆرپەلە

پەرستار هەڵدەستێت بە پشکنینی دۆخی کۆرپەلە بە دەست خستنەسەر سکی دایکەکە و هەروەها گوێ بۆ لێدانەکانی دڵی ڕادەگرێت لە ڕێگەی ئامێری Sonicaid ئەمە ئەوە دەسەلمێنێت کە لە کاتی ژاندا بە باشی ئۆکسجین دەڕوات بۆ کۆرپەلە.

چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر



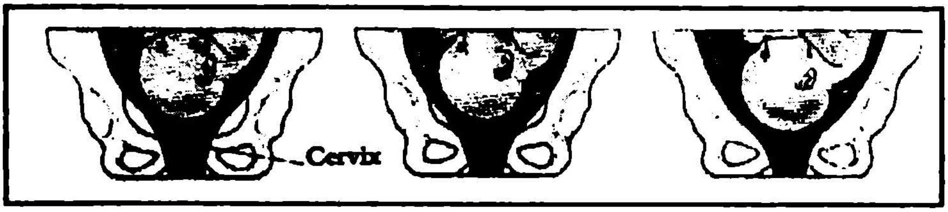
داوات لێدەکەن کە پشکنینی میز ئەنجام بدەیت، تاوەکو هەڵسەنگاندن بۆ ڕادەی پرۆتین و شەکر لە جەستەتدا بکەن. پاشان کە سەرئاوت تەقی، پێویستە حەمامێکە گەرم بکەیت و ڕاستەوخۆ بچیتە قاوشی منداڵبوون.

پشکنینی ناوەکی

لەم کاتەدا پەرستار پشکنینی ناوەکیت بۆ ئەنجام دەدات بۆ زانینی بارودۆخی کۆرپەلە و تا چەندە هاتوەتە خوارەوە بۆ ناو ملی ڕەحم، ئەمەش کارێکی زۆر گرنگە ئەنجامبدرێت، ئەم کارەش بە شێوەیەکی هەمیشەیی نییە تەنها لە نێوان ژانێك بۆ ژانێکی دیکە ئەنجام دەدرێت، لەبەرئەوە پێویستە لە نزیکبوونەوەی ژانی دووەم پەرستارەکەی لێ ئاگادار بکەیتەوە. ڕەنگە داوات لێبکات کە لەسەر پشت پاڵبکەویت،ئەگەر هەستت بە هیلاکی کرد، دەتوانیت بکەویتە سەر لا. هەتا پێت دەکرێت و دەتوانیت هەوای پاك هەڵمژە.

ملی ڕەحم لە کاتی منداڵبووندا

ملی ڕەحم بە بازنەیەك لە ماسولکە داخراوە و ماسولکەیەکی دیکە لە ملی ڕەحمەوە دێنە سەرەوەی ڕەحم، ئەو ماسولکەیە کە لە کاتی ژاندا ملی ڕەحم بۆ ناوەوەی ڕەحم ڕادەکێشێت، پاشان ڕەحم بڵاو دەکاتەوە تاوەکو بە ئاسانی سەری کۆرپەلەی پێدا بڕوات.



دۆخی جوڵەت لە قۆناغی یەکەمدا

هەوڵبدە زۆرێك لە جوڵە و دانیشتن تاقیبکەیتەوە، بزانە بە کام لەو جوڵانە ئاسودە دەبیت ئەوەیان بکە.ڕەنگە بەوە ئاسودە بیت کە لەسەر لا پاڵ بکەویت نەك لەسەر پشت.

پشتت بە ڕێکی بوەستێنە

لەکاتی ژانگرتنی سەرەتادا هەوڵبدە لەش و لارت بە ڕێکی بپارێزیت، هەروەك لە وێنەکاندا دیارە دەتوانیت کورسییەك یان دیوار یان هەرشتێکی دیکە بکەیتە لەنگەرت و خۆتی پێوە هەڵبواسیت.

دانیشتنی پێچەوانە

بە پێچەوانەوە واتە ڕوو بکەرە پشتی کورسییەکە و لەسەری دابنیشە بالیفێك لەسەر قەراغی سەرەوەی کورسییەکە دابنێ و سەری لەسەر دابنێ، ئاگات لە قاچەکانت بێت کە بە کراوەیی و لەدوری یەکتر بمێننەوە.



خۆ هەڵواسین بەو کەسەی کە لەگەڵتدایە

لەکاتی جوڵەکاندا ئارەزوو دەکەیت خۆت بە کەسێکدا هەڵبواسیت و دەستی پێوە بگریت، بەتایبەت لە کاتی ژانگرتندا، لەم کاتەدا ئەو کەسە دەتوانێت بە لەپی دەستی و بە هێواشی پشتت بۆ بشێلێت و هەروەها سەرشان و لاملت بە بۆ بگرێت بە پەنجەکانی.

پێویستە هاوسەرەکەت چی بکات؟

لەکاتی ژانگرتندا پێویستە هاوسەرەکەت بە وشەی ناسك و جوان ورەت بەرز بکاتەوە، نابێت بێزار ببێت ئەگەر هاتوو تۆ لەتاو ئازاری خۆت ئەو دووربخەیتەوە،پێویستە لێی دوور نەکەویتەوە و هاندەری بیت،چونکە لە ڕاستیدا ئێستا ئەو پێویستی پێیەتی.

- پێویستە هاوسەر لەم کاتەدا ئەو ڕاهێنانانەی وەبیر بهێنێتەوە کە پێشتر ومارەسەی دەکردن و هاندەری بێت.

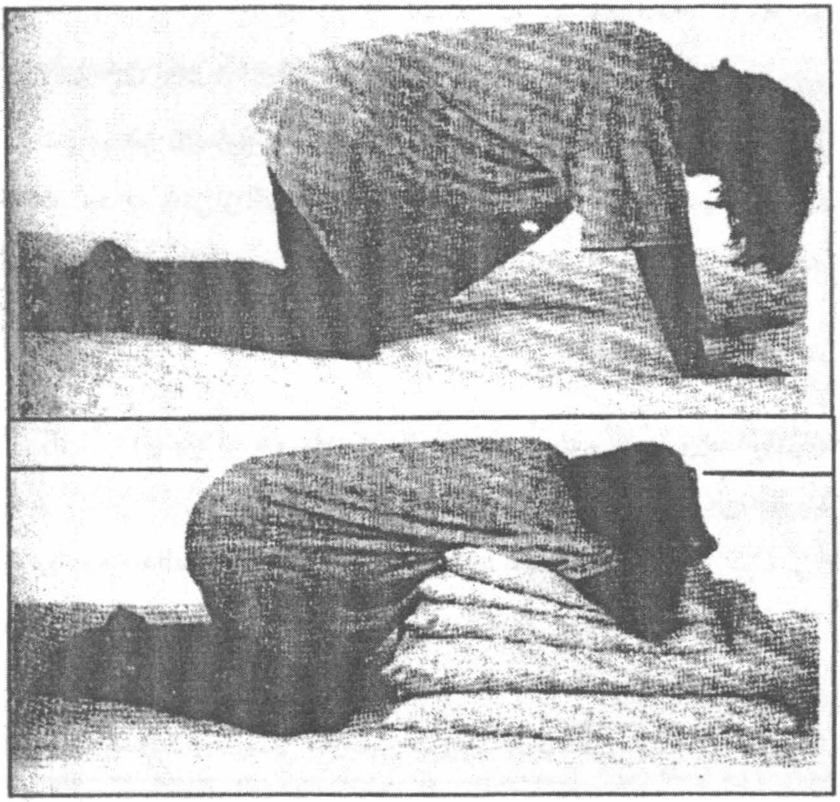
- نێوچەوانی بسرێت و دەستی بگرێت و شێوازی جوڵەکانی پێبگۆڕێت، هەر کارێك کە ئەو داوای لێدەکات یاخود یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئاسودەیی ئەو بیکات.

دانیشتن لەسەر چۆك

قاچەکانت بڵاو بکەرەوە و بۆ دواوە بیانبەرەوە و پاشان لەسەر چۆك بوەستە دەستەکانت لەسەر هەندێك بالیف دابنێ، هەوڵبدە پشتت بە ڕێکی بوەستێنیت.

پاڵکەوتن لە شێوەی شناو کردن

بکەوە سەر چۆك و دەستەکانت لەسەر زەوی دابنێ، ئەگەر زانیت لەسەر سەرین یان بالیف ئاسودەتریت ئەوا بەکاریبهێنە. کلۆکت بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بجوڵێنە، بەڵام پشتت مەچەمێنەرەوە. بەشێوەیەك جەستەت خاو بکەرەوە کە سەرت ببەیتەوە بۆ نێوان هەردوو دەستت.



ئازاری پشت و ناوگیان

کاتێك کۆرپەلە دەجولێت و هەوڵی هاتنەخوارەوەی سەری دەدات بۆ ناو ملی ڕەحم، سەری فشار دەخاتە سەر برِبڕەی پشت و دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار لە پشتدا.

بۆئەوەی لەو ئازارە کەم بکەیتەوە:

- بکەوە سەر چۆك بە شێوەیەك کە هەموو قورسایی کۆرپەلە بکەوێتە ناو سك و لە پشتت دووربکەوێتەوە، کلۆکت بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بجولێنە لە نێوان ژانەکاندا.

- داوا لە هاوسەرەکەت بکە کە پشتت بە هێواشی بۆ بشێلێت، یان جەوەنەیەکی ئاوی گەرم لەسەر پشتت دابنێت.

کرداری هەناسەدان لە قۆناغی یەکەمی (ژان)دا

لە سەرەتا و کۆتایی ژاندا، لە ڕێگەی دەم و لوتەوە هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و لە شێوەی فیکەی هێواش بیدەرەوە، بەڵام لەسەر ئەمە زۆر بەردەوام مەبە، ڕەنگە ببێتە هۆی گێژبوون.

چەند ڕێگایەك بۆ یارمەتیدانی خۆت

- لەکاتی ژاندا بەردەوامبە لە جوڵە، چونکە ئەمە یارمەتیت دەدات کە زیاتر بەرگەی ئازار بگریت.
- لەو کاتەدا هەوڵبدە کە ڕێکی پشتت بپارێزیت، تاوەکو سەری منداڵەکە لەناو ملی ڕەحمدا بە جێگیری بمێنێتەوە و ژانەکان بەهێزتر بکات.
- لە نێوان ژانەکاندا جەستەت خاو بکەرەوە تاوەکو وزەی زیاترت هەبێت.
- بیروهۆشت بخەرە سەر هەناسەدان، تاوەکو ناخت ئارام ببێتەوە و بیر لە ژان نەکەیتەوە.
- هەوڵبدە گۆرانی بڵێیت یان خەیاڵی خۆش بکەیت، ئەمە ئازارت لەبیر دەباتەوە.
- کە ژانی یەکەمت بۆ دێت بیر لە ژانی دووەم مەکەرەوە، وا دابنێ کە ئەمە شەپۆلێکە لەو شەپۆلانەی کە دەتگەیەنێت بە منداڵەکەت.
- بەردەوام میز بکە، تاوەکو میزەڵدانت پڕ نەبێت و جوڵەی منداڵەکە کەم بکاتەوە.

شێلاندنی خوارەوەی پشت

شێلاندنی خوارەوەی پشت یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری بەردەوام، پێویستە هاوسەرەکەت ئەم کارە ئەنجام بدات، تاوەکو کەمێك لە ئازارەکانت بڕەوێنێتەوە.

قۆناغی گواستنەوە

قورسترین قۆناغی ژان، کۆتا قۆناغی یەکەمە کە ژانەکان بەهێزتر دەبن و ماوەکەی دەگاتە نزیکە ٤٠ خولەکێك و دوای ٢ خولەك لە وەستانی ژان، دووبارە دەستپێدەکاتەوە.

ئەمەش وا دەکات کە ماوەیەکی گونجاو لەبەردەستدا نابێت بۆ پشوودان، ئەم قۆناغەشە کە نیوکاتژمێر دەخایەنێت، بە قۆناغی گواستنەوە ناسراوە.

لێرەدا هەست بە دڵەڕاوکێ و هیلاکی و بێزاری دەکەیت، بەتەواوەتی هەستکردن بە کات لە دەستدەدەیت. لە نێوان ژانەکاندا ئارەزووی خەوت زیات دەکات، ڕەنگە بڕشێیتەوە یان لەرزت لێبێت و گێژ ببیت، ئەمانە هەمووی ستانێکی ئاسایین کە لەو قۆناغەدا ڕوو دەدەن.

زۆرجار وا هەستەکەیت کە منداڵەکە هاتوەتە خوارەوە و ئامادەیە بۆ لەدایبوون، بەڵام ئەمە تەنها هەستی خۆتە و هیچی تر و نابێت هێز بکەیت و فشار بخەیتە سەر ڕەحمت، چونکە لەوانەیە لە دواییدا ببێتە هۆی نەخۆشی، باشتر وایە لوکاتەدا پەرستارەکە ئاگدار بکەیت تاوەکو پشکنینت بۆ ئەجام بدات و بزانێت ئاخۆ تا چەندە ملی ڕەحمت کراوەیە.

وەستانی هیزکردن

ئەگەر پەرستارەکە گوتی کەوا ملی ڕەحمت بەتەواوەتی نەکراوەتەوە، ئەوا هەناسەیەکی هەڵمژەو پاشان بڵێ هووف ... هووف... و هەواکە بدەرەوە. باشتر وایە هەوا پاك هەڵمژیت، لەسەر چۆکت بوەستە و دەستەکانت بخەرە سەر زەوی و سەرت بەرزا بکەیتەوە، ئەمە وا دەکات کرداری هێزکردن قورستر ببێت.

هەناسەدان لەکاتی ژانی درێژخایەندا

____ هەناسەیەکی کورت ____ هەناسەیەکی کورت بۆ ناوەوە و دواتر دەرەوە ____ فویتێکە ____ فویتێکە ____ بۆ دەرەوە، ئەگەر ویستت زۆر بە خێرایی بیدەیتەوە، ئەوا بڵێ ... هووف... هووف... پاشان دەتوانیت هەناسە هەڵمژیت و دواتر لە شێوەی فیکە بیدەیتەوە.

پێویستە هاوسەرەکەت چی بکات؟

- هەوڵبدە هانی بدەیت و ورەی بەرز بکەیتەوە، ئارەقەی نێوچەوانی بسڕیت، ئەگەر هەستی بە بێزاری کرد لە بەرکەوتندا، وازی لێبهێنە.
- هەناسەی قوڵ هەڵمژە، هەروەك هەناسەکانی ئەو تاوەکو هانی بدەیت و لاسایت بکاتەوە.
- ئەگەر هەستی بە سەرما کرد، گۆرەویی ئەستوری بۆ لە پێ بکە و قاچەکانی بگرە تاوەکو نەلەرزێت.
- ئەگەر ویستی هێز بکات، بە خێرایی پەرستارەکە بانگ بکە.

ملی ڕەحم لەکاتی ژان دا

- کرانەوەی ملی ڕەحم بە ڕادەی (٧ سم) پەرستارەکە هەستدەکات کە ملی ڕەحم بە دەوری سەری منداڵەکەدا کێشی هاتووە، واتە خەریکە دەکرێتەوە.
- ئەگەر پەرستارەکە هەستی بە ملی ڕەحمی دایکەکە نەکرد، واتا ئەگەر(١٠ سم) کرابوویەوە، کەواتە ئێستا تۆ بەتەواوەتی ڕەحمت کشاوە و کراویتەتەوە.

قۆناغی دووەم

لە دوای ئەوەی کە بەتەواوەتی ملی ڕەحمت کرایەوە، قۆناغێکی دیکەی ژان دەستپێدەکات، کە زۆر کاریگەر ترە لە قۆناغی یەکەم، ێرەدا هەموو توانایەکی خۆت بە گەڕ دەخەیت بۆ هێزکردن لە منداڵەکە بۆ دەرەوە و هیچ ژانێکیش بە فیڕۆ نادەیت، ئەگەرچی ژانەکان زۆر بەهێز دەبن، بەلأم وەك قۆناغی یەکەم بەئازار نابن.

هێزکردن کارێکی قورس و گرانە، بەلأم پەرستارەکە ڕێنوینیت دەکات کە چی بکەیت و هەروەها هاوسەرەکەشت هاندەرت دەبێت. کرداری هێزکردن بۆ خانمێك کە یەکەم منداڵی بێت، ماوەی کاتژمێرێك دەخایەنێت.

کرداری هەناسەدانی قۆناغی دووەم

کاتێك ئارەزووی هێزکردن دەکەیت، (ئەمەش بۆ چەندجارێك ڕوودەدات لە کاتی ژانەکاندا) هەناسەیەکی قولّ هەڵمژەو ماوەیەکی کورت بیهێڵەرەوە. ئەگەر ئارەزووت کرد بۆ پێشەوە بنوشتێیتەوە، بەمەرجێك لەنگەرێکت هەبێت، ئەوا ئەوە بکە کە جەستەت داوات لێدەکات، لە نێوان هێزکردنەکاندا هەناسەی قولّ هەڵمژە و ئارام ببەوە.

دۆخی جەستەت

هەوڵبدە هەتا دەتوانیت پشتت بە ڕێکی بهێڵیتەوە، بەتایبەت لەکاتی هێزکردندا، تاوەکو هێزی ڕاکێشانی زەوی بەلای خۆیدا ڕاتبکێشێت.

دۆخی دانشتن

باشترین دۆخە بۆ کرداری هێزکردن، چونکە حەوزت بەتەواوەتی دەکرێتەوە، هێزی ڕاکێشانی زەوی منداڵەکە بۆ خوارەوە ڕادەکێشێت، بەلأم پێویستە زۆر بەئاگاوە دابنیشیت تاوەکو لە دواییدا گرفتت بۆ دروست نەکات.

دانیشتن له سەر چۆك

ئەم شێوازە دانیشتنە کە هاوشێوەی تەحیات خوێندنی سەر بەرماڵە، زۆر بەسودە و یارمەتیدەرە بۆ زووتر هاتنە خوارەوەی سەری منداڵەکە. زۆربەی خانمان لەوکاتانەدا زیاتر بەوە ئاسودە دەبێت کە لەسەر چۆك دابنیشێت و دەستەکانی بخاتە سەر زەوی، بەلاّم لە هەموو حاڵەتەکاندا پێویستە پارێزگاری لە پشتت بکەیت کە بە ڕێکی بمێنێتەوە(هەڵەیەکی گەورەیە پشتت بۆ دواوە یان پێشەوە بچەمێنیتەوە).

دانیشتنی نیمچە یاڵکەوتن

یەکێکە لە شێوازە باشەکانی منداڵبوون، لەسەر ئەو شوێنەی کە تایبەتە بە منداڵبوون، پاڵدەکەویت و بە هەردوو دەستت لە ژێرەوە ئەژنۆکانت بۆ دواوە دەهێنیتەوە و بە شێوەیەك سەرت دەهێنیتە پێشەوە کە چەناگەت بداتەوە لەسەر سنگت، بەم شێوەیە هێزکردن بەهێزتر دەبێت و لەکاتی ژاندا منداڵەکە زیاتر پاڵ بە خۆیەوە دەنێت بۆ دەرەوەی ڕەحمت.

پێویستە هاوسەرەکەت چی بکات؟

- هەرچیت لێ داوا دەکات بۆی جێبەجێ بکە و هانی بدە لە دان بە خۆیدا بگرێت.
- هەموو ئەوەی کە دەیبینیت بۆ باس بکە، بۆ نمونە سەرەتای دەرکەوتنی سەری منداڵەکە... بەلاّم بێزار مەبە و خەفەت بەوە مەخۆ ئەگەر هاتوو هیچ بایەخێك بە کارەکانت نادات... وە هیچ تێبینیەکی بۆ قسەکانت نیە، چونکە زۆر ئاساییە.

چەند ڕێگایەك بۆ یارمەتی خۆت

- لە کاتی ژاندا بەردەوامبە لە هێزکردن.
- هەوڵبدە ماسولکەکانی خوارەوەی حەوزت خاو بکەیتەوە، بەجۆرێك هەست بکەیت کەوا خەریکە شتێکت لێدەکەوێت.

- ماسولکەکانی ڕوخسارت گرژ مەکەرەوە، بەڵکو خاوییان بکەرەوە.

- خەم مەخۆ، یاخود با بڵێین ترسی ئەوەت نەبێت کە پیسایی میز بکەیت بەخۆتا، لە ئێستادا بیر لەو شتانە مەکەرەوە.

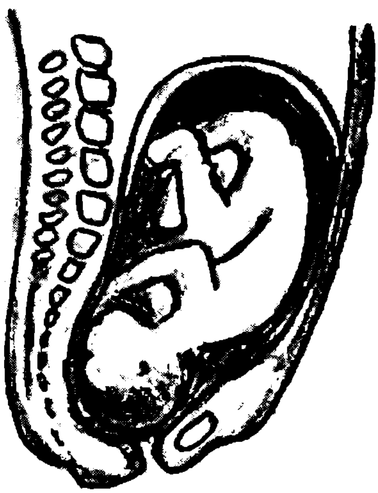
- لە نێوان ژانەکاندا پشوویەکی تەواو وەربگرە، تاوەکو وزەی زیاترت هەبێت.

لەدایکبوو (منداڵ)

تۆ ئێستا لە لوتکەدایت و منداڵەکەشت وا خەریکە چاو بە دونیادا هەڵدێنێت، ئەمە ئەوساتە بەنرخەیە کە چاوەڕێت دەکرد، ئەوساتەی کە بۆ یەکەم جار دەست لە منداڵەکەت دەدەیت، ساتێکە کە هەرگیز لە یاد ناچێت. هەروەها لەباوەش گرتن و گوێگرتن لە لێدانەکانی دڵی، هەستی ئارامی و شادی و دڵنیایت پێدەبەخشێت. هەموو قۆناغەکانی ناخۆشی و ترس و ماندوویەتی و بێزاریت لەبیر دەباتەوە، ڕادەی خۆشحاڵیت وات لێدەکات خۆشت نازانی پێدەکەنیت یان دەگریت.

لە ئێستادا هەستی خۆشی باڵی کێشاوە بەسەر خۆت و منداڵەکەتدا.

(١) سەری منداڵەکە بەرەو ملی ڕەحم نزیک دەبێتەوە،لەم کاتەدا هاوسەرەکەت سەیری سەری منداڵەکە دەکات، کە لە کاتی ژانەکاندا سەری دێتە دەرەوە و پاشان دەگەڕێتەوە، ئەمەش شتێکی بەتەواوی سروشتییە.





(٢) كاتێـك سـەری منداڵەكـە دەردەكـەوێت، پەرسـتارەكە داوات لێـدەكات كـە لـە هێزكـردن بوەستیت، لەبەرئەوەی ڕەنگە ببێتـە هـۆی ئـەوەی ناولەشـت بـدڕێت، هەربۆیـە پشـویەك بـدە و بـەم شێوەیە هەناسە هەڵمژە عمم ... عمم... بۆ مـاوەی چەند چركەیەك.

ئەگەر مەترسی دڕانـی ناولـەش یـان منداڵەكە لـە تـەنگاودا مایـەوە، ئـەوا بـەخێرایی كـرداری بڕینـی ناولەش ئەنجام دەدەن، واتە نەشـتەرگەری نـاوەكی (دامێن).

لەوكاتەدا دایكەكە هەست بە ئازارێكی زۆر دەكات، بەڵام ئەمە زۆر ناخایەنێت، چونكە دامێن بەتەواوەتی دەكرێتەوە.



(٣) سەر و ڕوخساری منداڵەكە هاتوەتە دەرەوە، پێویستە بە خێرایی پەرستارەكە لەوە دڵنیا ببێتەوە كە (ناوك)ی بەدەوری ملی منداڵەكەدا نەپێچراوە، ئەگەر وایە، پێویستە بەپەلە لایبرێت و سەری منداڵەكە دەخاتە سەرلایەكی شانی و بە ڕێكی دەیهێنێتە دەرەوە، دواتر دەم و لوت و چاوەكانی دەسڕێت و پاكیدەكاتەوە.

پرسیار و وەڵام:

من زۆر لەوە دوودڵم لەوەی کە ناوگیانم بدڕێت لەکاتی هێزکردندا، ئایا [illegible]

- هەرگیز لەوە مەترسە کە بدڕێت، چونکە دیواری ناوگیانت زۆر ئەستورە و لە کاتی ژاندا بە ڕادەیەکی سەیر دەکشێت.

ئایا پێویستە ڕاستەوخۆ دوای لەدایکبوونی منداڵەکە شیری خۆمی پێبدەم؟

- هەوڵبدە مەمکت بخەیتە بەر دەمی منداڵەکە و دواتر ئەو بڕیار دەدات لەوەی کە بیمژێت یان نا، هەرچەندە سەرتا مەمکەکان شیری تێدا نییە، بەڵام سروشتی منداڵ وایە کە ڕاستەوخۆ دوای لەدایکبوون ئارەزووی مەمك مژین دەکات، چونکە دڵخۆش و ئارامی دەکاتەوە.



(٤) لەدوای یەك دوو ژانی گەورە، منداڵەکە دەخلیسکێت و پەرستارەکە بەپەلە بن باڵی دەگرێت بە چاوەکانی پشکنینێکی بەپەلەی بۆ دەکات و پاشان دەیخاتە سەر سکت. لەم کاتەدا هێشتا ناوەکەکەی نەبڕدراوە کە لە سەرەتاوە ڕەنگێکی مەیلەو شینی هەیە و جەستەی بە چەند پەڵەیەکی خوێن داپۆشراوە. زۆربەی منداڵەکان ڕاستەخۆ دەگرین، بەڵام ئەگەر نەگریا دەتوانیت قاچەکانی بگریت سەرەو خواری بکەیتەوە تاوەکو دەگری و هەوا دەڕواتە

سییەکانی و هەموو کەف و شلەمەنییەکانی ناوی دەردەکات.

ئەگەر منداڵەکە بە شێوەیەکی سروشتی هەناسە بدات، ئەوا ڕاستەوخۆ دەیخاتە سەر سنگی دایکەکە وە بە پێچەوانەشەوە پەرستارەکە دووبارە هەوای سییەکانی بۆ پاک دەکاتەوە، ئەگەر پێویستی کرد دەتوانن ئۆکسجینی بۆ دابنێن.

قۆناغی سێیەم

- لەکاتی یان لەدوای منداڵبوون، دەرزییەك لە ئەژنۆت دەدەن کە پێی دەگوترێت (سینومترین) ئەمەش بۆ ئەوەیە کە ژانێکی بەهێز بدات بە ڕەحم و بە خێرایی وێڵاشی منداڵەکە فڕێبدەیت، ڕەنگە خوێنێکی زۆر بە فیڕۆ بدەیت و لەوانەشە توشی خوێن بەربوونت بکات، بۆیە باشتر وایە کەمێك چاوەڕێبکەیت تاوەکو بە سروشتی خۆت فڕێی بدەیت، بۆ ئەمەش پێویستە ڕێکەوتنی پێشوەختەت لەگەڵ پەرستارەکە ئەنجام دابێت.

- بۆ فڕێدانی وێلاش، پەرستارەکە بە دەستێکی فشار دەخاتە سەر سکت و بە دەستەکەی دیکەی وێلاشەکە دەردەهێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە دڵنیا ببێتەوە لەوەی کە وێلاشەکە بەتەواوەتی هاتوەتە دەرەوە هیچ پارچەیەك بەجێنەماوە.

دوای لەدایکبوون

ئێستا پێویستە بەتەواوەتی پاك بوبیتەوە لە هەموو پاشماوەیەکی دوای منداڵبوون، ئەگەر هاتوو بڕینی دامێنت بۆ کرا بوو، کەواتە لە ئێستادا دوورینەوت بۆ ئەنجامداوە و بێگومان منداڵەکەشیان کێشانە کردووە و پشکنینی تەواویان بۆ ئەنجامداوە. ڕەنگە ڤیتامین K یت پێبدرێت بۆ ڕێگە گرتن لە خوێنبەربوون کە زۆر بەدەگمەن ڕوو دەدات.

بێگومان ئەوە لەبیر نەکەین، کە منداڵەکە لەدایکبوو ڕاستەوخۆ ناوکەکەی دەبڕدرێت قردێلەی لێدەدرێت.

دەستنیشان کردنی ڕێژەکان

ڕاستەوخۆ لەدوای لەدایکبوون پێویستە پەرستارەکە ئەم ڕێژانە دەستنیشان بکات:

(١) کرداری هەناسەدانی منداڵەکە

(٢) لێدانەکانی دڵی

(٣) ڕەنگی پێستی

(٤) جووڵەی

(٥) هەڵویستەکانی

ئێستا بوونە خێزانێك

لەدوای لەدایکبوونی منداڵەکە، دەتوانیت پشوو بدەیت و بۆ ماوەی چەند خولەکێك لەگەڵ منداڵەکەت پێکەوە بمێننەوە، چەند خولەکێك کە تیایدا سۆز و خۆشەویستی دایکایەتی ئاڵوگۆڕ دەکەن.

ئازار شکێن

سەرەڕای ئەوەی کە ژانی منداڵبوون زۆر بە ئازارە، بەڵام هەر ئەو ژانەیە کە دەبێتە پاڵنەرێکی منداڵەکە لە ناو ڕەحمدا و هەر ژانێك هەنگاوێکە بۆ منداڵبوون.

ئێستا دەتوانیت بڕیار بدەیت ... ئایا ئازار شکێن بەکار دەهێنیت؟ یاخود بەرگەی ئازارەکە دەگریت و منداڵەکە دەهێنیتە ژیانەوەو؟

ئەمە ئەوەیە کە پێویستە خۆت بڕیاری لەسەر بدەیت، ئەگەر بڕیارە ئازار شکێن بەکار نەهێنیت، ئەوا پێویستە ورەت بەرز بێت و هەست بە ڕووخان نەکەیت.

ئیبیدورال

ماددەیەکی بێهۆشکەرە و کاریگەرە لە نەهێشتنی ئازاری پشت و جومگەکان، بەلآم لە زۆربەی نەخۆشخانەکاندا بەکار ناهێنرێت.

چی ڕوودەدات؟

ئەم ئازار شکێنە ٢٠ خولەکی پێویستە تاوەکو کاریگەری دروستدەکات، لە ڕێگەی دەرزییە وەردەگریت و لە خوارەوەی پشت دەدرێت، هەرچەندی مایەوە لە ساردکەرەوەدا دەبارێزرێت، کاریگەری ئەم دەرزییە دوو کاتژمێر دەخایەنێت، کەواتە ڕەنگە تا ئەوکاتە منداڵەکە لەدایك نەبووبێت و پێویستت بە نیوەکەی تری دەرزییەکە دەبێت.

کاریگەری

ئەگەر دەرزییەکەت بە ڕێگەیەکی گونجاو بۆ ئەنجامدرا، ئەوا بە هیچ شێوەیەك هەست بە ئازار ناکەیت و ئاگات لە دەوروبەریشت هەیە کە چی دەگوزەرێت، هەرچەندە هەندێك لە ئافرەتان لە دوای ئەو دەرزییە دووچاری گێژبوون و سەر ئێشە قورس بوونی قاچەکان دەبن بۆ ماوەی جەند کاتژمێرێك، بەلآم لەوە دڵنیا بن کە هیچ کاریگەرییەکی بۆ سەر منداڵەکە نابێت.

وەرگرتنی بێهۆشکەر

دەرزییەکە دەکرێت بە بڕبڕەی پشتدا و تەنها شوێنی مەبەست سڕ دەکات واتا (بەنجی موزوعی) .

وەرگرتنی(غاز – هەوا) ی نۆکس

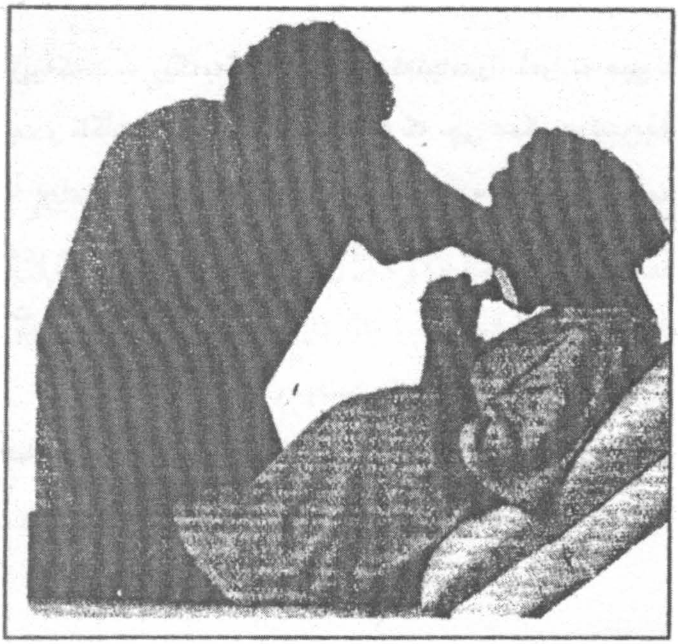
تێکەڵەیەکە لە ئۆکسجین و ئەکسید، کە هەستێکی ئارامت پێدەبەخشێت، ئازار شکێن یاخود سڕکەر نییە بەتەواوەتی،بەڵام بەکارهێنانی زۆر بەسودە.

چی ڕوودەدات؟

کاتێك کە ئەوا هەوایە لە ڕێگەی پەمپێکەوە هەڵدەمژێت، پێویستە ماوەکەی نزیکەی ١– ٢ خولەك بێت و لەکاتی ژاندا چەند نەفەسێکی درێژی لێبدەیت.

کاریگەری

هەوڵبدە ڕێگە لە هەستکردن بە ئازار بگریت، هەروەها ڕەنگە هەست بە گێژ بوون بکەیت بەتایبەت لە کاتی هەڵمژینی ئۆکسجینەکە، بەڵام هیچ کاریگەری نابێت لەسەر منداڵەکە.



بیتدین

ئەم چارەسەرە لە سەرەتای ژانگرتندا وەردەگیرێت، بەتایبەت بۆ ئەو خانمانەی کە زۆر نا ئارامن و ناتوانن پشوو بدەن.

چی ڕوودەدات؟

بیتدین لە ڕێگەی دەرزییەوە وەردەگیرێت و پێویستی بە ٢٠ خولەك هەیە تاوەکو دەستبەکار دەبێت، بۆ ماوەی ٢ –٣ کاتژمێر کاریگەری دەمێنێتەوە.

کاریگەری

کاریگەرییەکانی لەسەر خانمێك بۆ خانمێکی تر جیاوازە،هەندێکیان هەست بە ئارامی دەکەن و هەندێکی دەیکەشیان خاو دەبنەوە و ئارەزووی خەو دەکەن. بێگومان زۆربەیان دەڕشێنەوە و جوڵە کردنیان زۆر ئەستەم دەبێت.

کاریگەری بۆ سەر منداڵ

کاریگەری دەبێت لەسەر منداڵەکە، بەتایبەت ئەگەر هاتوو دەرزییەکە لە کاتێکی زۆر نزیك لە منداڵبوونەوە وەرگیرا، هەناسەدانی خاو دەبێت و ئارەزووی خەو دەکات، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی.

تنس

کورتکراوەی Trans Cutaneaus Electrical وزەیەکی کارەباییە کە دەدرێت لە پشتت،بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ژان.

کاریگەری

زۆربەی خانمانی دووگیان ئەم ئامێرە بەکاردەهێنن بۆ کەمکردنەوەی ئازار، بەتایبەتی لە قۆناغەکانی سەرەتادا، بەڵام هەندێك لە خانمان پێیان وایە کە هیچ کاریگەرییەکی نییە لە کەمکردنەوەی ئازاردا، بەتایبەت ئەگەر ژانەکەی زۆر قورس بێت. بۆ زانیاری هیچ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر منداڵەکە نییە.

چاودێری تەلەفزیۆنی

لەکاتی ژانگرتندا، لێدانی دڵی منداڵەکە لەژێر چاودێریدا دەبێت، هۆشداری دەدات لە ئەگەری هەر مەترسییەك، هەروەها وێنە و دەنگی لێدانەکان تۆمار دەکات.

شەپۆلە دەنگییەکان

پەرستارەکە ماوە ماوە و لەکاتی ژانگرتندا، ئامێرەکە لەسەر سکت دادەنێت بۆ دڵنیابوونەوە لە لێدانی دڵی کۆرپەلە.

پێوەری ئەلیکترۆنی کۆرپەلە

ئەم ڕێگایە بۆ تۆمار کردنی لێدانی دڵی کۆرپەلە و هەروەها ژانگرتن، هەندێك لە نەخۆشخانەکان کاتێك تۆماری دەکەن کە:

- ژان دەیگرێت.
- ئەگەر ژانەکەت زۆر بەئازار بێت و پێویستت بە ئارامکەرەوە هەبێت.
- گرفتێك بێتە پێشەوە کە کار بکاتە سەر خۆت کۆرپەلە.
- هەست بکەن کە منداڵەکە لە تەنگانەدایە.

بەکارهێنانی EFM

ئازاری نییە، بەڵام ناتوانیت بە ئازادی خۆت بجوڵێیت، ئەمەش وا دەکات ژانەکانت بە ئازارتر بن.

ئەم ئامێرە جێگەی باوەڕە بۆ خۆت کۆرپەلەکەت، ئەگەر پزیشك یاخود پەرستارەکە جەختیان لە بەکارهێنانی کردەوە، واتای ئەوەیە کە بایەخێکی زۆر دەدەنە منداڵەکە و چاودێری دۆخی دەکەن.

چی ڕوو دەدات؟

هەروەك لە وێنەکەدا دیارە، داوات لێدەکات کە دابنیشیت و پشتت بە هەندێك بالیف ڕێك بکەیتەوە، دواتر بە پێوەرێك سکت دەپێوێت و لێدانەکانی دڵی کۆرپەلە و هەروەها ڕێژەی ژانەکان تۆمار دەکات.

پاش لەدایکبوون ڕاستەوخۆ دەتوانن بەو پێوەرە سەری منداڵەکە بپێون.



کرداری بڕینی ناوگیان

بڕینێکی بچوك دەبێتە هۆی کرانەوەیەکی گەورەی ناوگیان، ئەمەش کاتێك دەکرێت کە سەری منداڵەکە گەورە بێت یاخود لە تەنگاودا بێت.

هەندێك لە نەخۆشخانەكان ڕاستەوخۆ ئەم كردارە دەكەن، هەر بۆیە پێویستە پێشتر گفتوگۆ لەوبارەیەوە بكەیت لەگەڵیاندا.

بۆ ئەوی بە دوور بیت لە بڕن:

- فێر ببە كە چۆن ماسولكەكانی ناو حەوزت خاو دەكەیتەوە و خۆت شل دەكەیت.
- بە درێژایی ئەو ماوەیە پشتت بە ڕێكی بهێڵەرەوە.

لە چ كاتێكدا دەكرێت

كرداری بڕین دەكرێت ئەگەر:

- منداڵەكە بە سواری هات، واتە قاچی لە پێشدا هات.
- سەری منداڵەكە گەورە بێت.
- بە ڕادەیەكی زۆر پێویست بێت.
- توانای هێزكردن زۆر قورس بێت.
- ناوگیان كێشی نەیەت یان بە ڕادەی پێویست نەكرا بێتەوە.

چی ڕوو دەدات؟

ئەو شوێنەی كە پێویستە ببڕدرێت، دیاری دەكرێت پاشان بە مقەستی تایبەت دەبڕدرێت، پێشتر دەرزی سڕكەر دەدرێت لەو ناوچەیە تاوەكو هەست بە ئازاری برینەكە نەكەیت، بەڵام زۆرجار هێندە ژانەكە قورسە و منداڵەكە لە نیوەی ڕێگەدایە فریا ناكەون بەكاریبهێنن.

پێویستە ڕاستەوخۆ دوای منداڵبونەكەت دورینەوەت بۆ ئەنجام بدەن و چارەسەری دژە هەوكردن وەربگریت، تاوەكو ماوەی برینەكەت زۆر نەخایەنێت و هەو نەكات.

داوا بكە كە سڕكەرت بۆ بەكار بهێنن لە كاتی دوورینەوەدا، دواتر دەزووی تەقەڵەكان خۆیان شیدەبنەوە و پێویست ناكات بەریان بدەیت.

کاریگەرییەکان

لە ئەنجامی بڕین و دورینەوەی ناوگیانت، ڕوبەڕوی چەند گرفتێك دەبیتەوە، ئازارێکی زۆر لەو ناوچەیەدا، هەوکردن...

پێویستە برینەکە بۆ ماوەی ١٠- ١٤ ڕۆژ تەداوی بکرێت، بەڵام لەدوای ئەو ماوەیە ئەگەر هەستت کرد کە ئیلتیهابی کردوە، ئەوا پێویستە ڕاوێژی پزیشکەکەت بکەیت.

ئەوشتانەی کە یارمەتیدەری لەدایکبونن

زۆرجار وا پێویست دەکات کە بۆ هێنانە دەرەوەی منداڵەکە پێویستت بە ئامێرێك دەبێت کە تایبەتە بەو بابەتە، ئەمەش تەنها کاتێك دەکرێت، کە ملی ڕەحمی دایکەکە بەرزە و سەری منداڵەکە بە ئەستەم دێتە دەرەوە.

لە چ کاتێکدا بەکاردێت؟

لەکاتێکدا ئەگەر:

- نەتوانی پاڵ بە منداڵەکەوە بنێیت کە ڕەنگە هۆکارەکەی قەبارەی سەری منداڵەکە بێت.
- خۆت و منداڵەکەشت لە تەنگانەدا بوون.
- منداڵەکە بە سواری هات.

چی ڕوو دەدات؟

لەدوای ئەوەی پەرستارەکە دەرزی سڕکەر دەدەن لە ناوچەی حەوز، دواتر کرداری بڕین ئەنجامدەدات و ئامێرەکە بە هێواشی دەباتە ناوگیانتەوە، لەوکاتەدا پێویستە تۆش

یارمەتیدەر بیت و هێز بکەیت تاوەکو سەری دێت، لەدوای ئەوە هاتنەدەرەوەی جەستەی ئاسانە.

پەمپی هەوا

ئامێرێکی تایبەتە بە ڕاکێشانی منداڵ، لەسەر سەری منداڵەکە جێگیر دەکرێت و پاشان منداڵەکە ڕادەکێشرێتە دەرەوە، باشتروایە خۆت یارمەتیدەر بیت لە پاڵنانی منداڵەکەدا بۆ دەرەوە.

کاریگەرییەکان

ڕەنگە ئەو ئامێرە چەند شوێنەوارێك لە سەری یاخود لایەکانی ڕوخساری منداڵەکە بەجێبهێڵێت، بەڵام مەترسی نییە و دوای چەند ڕۆژێك کاریگەری نامێنێت.

بەدەگمەن ڕوودەدات کە ئەو ئامێرە کیس لەسەری منداڵەکەدا درووست بکات، بەڵام ئەویش بە پێی تێپەڕبوونی کات نامێنێت.

وروژاندنی ژان (ژانی دەستکرد)

لەدوای ئەوەی کە ژان دەستپێدەکات، ڕێگایەکی دیکە هەیە پێی دەگوترێت ژانی دەستکرد، ئەمەش بۆ بەهێزکردنی ژانی خانمەکە بەکاردێت، بەڵام ئەگەر ژانی خانمەکە خاو بوو باشتروایە بۆی بەکارنەهێنرێت بۆ پاراستنی گیانی دایك و کۆرپەلە، ئەم کردارەش لە نەخۆشخانەیەکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، باشتروایە پێشتر وردەکارییەکان بزانیت.

له چ كاتێكدا بەكاردێت؟

ژانی دەستكرد كاتێك بەكاردێت كە:

- هەفتەیەك بەسەر ماوەی منداڵبووندا تێپەڕی كردبێت.

- وێلاشی منداڵەكە هاتبێت.

- فشاری خوێنەكەت بەرز بێت، یان هەر گرفتێك لەو بابەتانە كە ببێتە هۆی مەترسی لەسەر خۆت و كۆرپەلە.

چی ڕوودەدات

پێویستە پلانت هەبێت بۆ ئەم كردارە، واتا شەوێك پێش لەدایكبوون سەردانی نەخۆشخانە بكەیت.

بەكارهێنانی بە سێ ڕێگا دەبێت:

١- شافێك كە پێكهاتەیەكی هۆرمۆنییە بەسودە بۆ خاوكردنەوەی ملی ڕەحم، لە ڕێگەی دامێنەوە دایدەنێن، ئەمەش لە ئێوارەدا یان بەیانی زوو بۆت ئەنجامدەدەن، چونكە لە دوای كاتژمێرێك دەست بە ئیشی خۆی دەكات، بەلاَم ڕەنگە تەنها جارێك بەس نەبێت بۆ منداڵبوون.

٢- لە دوای تێپەڕبوونی ٨ - ١٢ كاتژمێر ئەگەر هاتوو ژانت بەهێز نەبوو بۆ منداڵبوون، ئەوا پزیشكەكە هەڵدەستێت بە كون كردنی كیسی ئاوەكەی دەورووبەری منداڵەكە (سەرئاو) زۆربەی خانمان هەست بە هیچ ئازارێك ناكەن لەكاتی تەقاندنی سەرئاوەكەیان و دواتر ژان دەستپێدەكات.

٣- هۆرمۆنێك كە بە شێوەیەكی یەكجار خێرا ناو ڕەحم دەكاتەوە، لە ڕێگەی كانۆلاوە بۆت دادەنێن و ئاوەكە هەڵدەواسن و دڵۆپە دڵۆپە بلاَوە دەكات بە هەموو جەستەدا.

هاتنە دەرەوەی قاچەکان

زۆربەی کاتەکان لە پێشدا پشت و کلۆکی منداڵەکە دێت واتە بە دانیشتنەوە دێت دواتر قاچەکانی، هەر بۆیە پێویستە ڕاستەخۆ هاتنی سەری، کرداری بڕین ئەنجامبدرێت.

دووانە

لەدایکبوونی دووانە بەبێ هیچ دوو دڵییەك پێویستە لە نەخۆشخانە لەدایك ببێت، لەبەرئەوەی ڕەنگە پێویستی بە ئامێری ڕاکێشانی منداڵ هەبێت یان یەکێك لە منداڵەکان سوارە یان بە دانیشتنەوە هاتووە یان پێشوەختە لە دایك ببن. باشتر وایە دەرزییەکی ئارامکەرەوەت لێبدرێت، چونکە تۆ بە دوو قۆناغدا تێدەپەڕیت، قۆناغی یەکە منداڵی یەکەم دێت و لە دوای ١٠ — ٣٠ لە دوای منداڵی یەکەم،منداڵی دووەم دێت.

بەشی نەشتەرگەری

منداڵبوون بە نەشتەرگەری، واتە دەرهێنانی منداڵ لە سکی دایکەکەوە، بێگومان پێشتر ئاگاداری کە ئەم نەشتەرگەرییەت بۆ دەکرێت، بەڵام زۆرجار حاڵەتی بەپەلە روودەدات، ئەمە شتێکی دیکەیە. لەکاتی نەشتەرگەریدا پێویستە ئامادەکاری پێشوەختە بکەیت، دەخرێیتە ژێر بەنجەوە و تەنها دەوروبەری سکت سڕ دەکەن و دەتوانیت هەست بە دەوربەرەکەت بکەیت و منداڵەکەت لەباوەش بگریت.

بەڵام لە هەندێك بارودۆخدا پێویستە بەنجی گشتی بکرێت، واتە بەتەواوەتی بێهۆش دەکرێت و ئاگای لە هیچ نامێنێت.

چی ڕوودەدات؟

پەردەیەك لە نێوان دایکەکە و پزیشکەکە دادەنرێت و دواتر بەنج دەکرێت و دەست بە پرۆسەکە دەکرێت، بەشی سەرەوەی سکت واتە پێستی یەکەم دەبڕن دواتر بەشەکانی دیکە، چەند بەشێك لە گۆشت و چەوری دابڕن تاوەکو دەگەنە منداڵەکە، دەستبەجێ دەریدەهێنن و جا بە دەست بێت یاخود بە ئامێری تایبەت.

هەموو کردەوەکە لە ٥ خولەك زیاتر ناخایەنێت، نزیکەی ٢٠ خولەك بۆ دورینەوەش تەرخان دەکرێت.

دوای نەشتەرگەری

پێویستە هان بدرێیت کە لە دوای نەشتەرگەرییەکەت و هاتیتەوە هۆش خۆت، چەند هەنگاوێك برۆیت لە ڕێ، دەبینیت بیرینەکەت زۆر بەئازارە و بۆ ماوەی چەند ڕۆژێکیش دەخایەنێت، لەبەرئەوە پێویستە دەرمانی ئازار شکێن وەربگریت.

ڕۆشتن نابێته هۆی بەربوونی تەقەڵ، پشتت بە ڕێکی بوەستێنە و دەستت بخەرە سەر برینەکەت و بە هێواشی پیاسە بکە. لەدوای دوو ڕۆژ دەتوانیت ڕاهێنانی وەرزشی لەسەرخۆ بکەیت، ڕۆژێك دوای ئەوەش دەتوانیت خۆت بشۆیت.

تەقەڵەکان لە دوای ٥ ڕۆژ لادەبرێن و دوای هەفتەیەك بەتەواوەتی هەست بە پشوو دەکەیت. خۆت لە شت هەڵگرتن بەدوور بگرە بەلانی کەمەوە شەش هەفتە، بەڵام شوێنەواری تەقەڵەکان ٣ – ٦ مانگ دەخایەنێت تاوەکو بەتەواوەتی نامێنێت.

چۆن شیری خۆت دەدەیتە کۆرپەلەکەت

بۆ ئەوەی لەسەر برینەکەت داینەنێیت،دوو سەرین (بالیف) بخەرە ژێر کۆرپەلەکە و پاشان لەلای ڕاست یان چەپت بە پاڵکەوتویی شیری پێبدە.

ـــــ١٠ـــــ

منداڵە نوێیەکەت

منداڵە نوێیەکەت



بێگومان منداڵێك دەبێت بەتەواوەتی جیاواز لەوەی کە بیرت لێدەکردەوە،زۆر لەوە بچوکترە کە تێبینیت دەکرد، زۆر جێگەی بەزەییە، پێویتی بە چاودێری و پاراستنە، چونکە بەرگری کەمەو قابیلی توشبوونە بە هەموو شتێك، شێوەی سەری زۆر نامۆیە و ڕەنگە جەستەوەی بە پێستێکی سپی ناسك داپۆشرابێت کە پێی دەگوترێت Vrnix ئامێرەکانی ناوەوەی جەستەی بە چالاکییەکی تەواوەتی ئیش ناکەن، هەربۆیە گۆڕانکاری لە ڕەنگی ڕوخساریدا بەدی دەکەیت و لەگەڵ چەند پەڵەیەك لەسەر پێستی لە شوێنە جیاوازەکانی جەستەیدا، ئەمانە هەمووی شتانێکی ئاسایین و زۆر سروشتین. ئەگەر هاتوو شتێکی نائاسایت بەدیکرد، ڕاوێژی پزیشکەکەت بکە تاوەکو بۆت ڕوون بکاتە و بەتەواوەتی مێشکت ئارام بکاتەوە.

بەڵام گرنگ ئەوەیە لە ئێستادا منداڵەکەت خۆشدەوێت، ئەگەر وانییە دەتوانیت بۆ ماوەیەك چاوەڕوانی بکەیت، بە تێپەڕبوونی کات و لەباوەش گرتنی و شیرپێدانی و بایەخ پێدانی سۆزت بۆی دەجوڵێت، بەتایبەت کاتێك دەبینیت کە چۆن بە بیستنی دەنگت ئاوڕ دەداتەوە بە دەمتەوە پێدەکەنێت لەناکاو خۆشەویستییەکی زۆر بەهێز لە نێوانتانا درووست دەبێت.

گرفتەکانی سەرەتا

هەست بە بێزاری مەکە و بێ هیوا مەبە، کاتێك دەبینی منداڵەکەت کامڵ نییە، بەو واتایەی کە هەندێك نیشانە و شوێنەواری پێوەیە، چونکە هەموو ئەمانە لەدوای دوو هەفتەی لەدایکبوون بەتەواوەتی تێپەڕ دەبن.

سەر

شێوەی سەری منداڵەکە نامۆیە، ئەمەش هۆکارەکەی ئەوەیە کە لەکاتی لەدایکبووندا فشاری دەخرێتە سەر، بە تێپەڕبوونی دوو هەفتە ئاسایی دەبێتەوە.

لەناوەڕاستی سەردا لەبەشی پێشەوەی شوێنێکی زۆر نەرم هەیە کە ئێسقانی نییە پێی دەگوترێت مەڵاشوو. سودی گەورەی مەڵاشوو ئەوەیە کە لەکاتی لە دایکبووندا قەبارەی سەر بە ئەندازەیەکی زۆر بچوك دەکاتەوە، لەدوای ١٨ مانگ بەتەواوەتی دەبێتەوە بە ئێسقان.

چاوەکان

منداڵی تازە لەدایکبوو چاوەکانی مەیلەو شینە، چونکە ڕەنگی ڕاستەقینەی چاو بەتەواوەتی کامڵ نەبووە، واتا ڕەنگی چاوی ماوە ماوە دەگۆڕدرێت،تاوەکو تەمەنی دەگاتە شەش مانگی بەتەواوەتی ڕەنگی چاوی جێگیر دەبێت.

زۆرجار چاوی منداڵەکە ئاوی هەیە یاخود ئیلتیهابی هەیە پێویستە سەردانی پزیشکی پێبکات.

وا هەستدەکەیت کە چاوەکانی خێلە بۆ سەرەوە دەڕوانێت، بەڵام ئەمە شتێکی ئاسایی و بەربڵاوە لە مانگەکانی سەرەتادا.

زوبان

وا هەستدەکەیت کە زوبانی لکاوە بە خوارەوەی دەمی منداڵەکەدا بەتایبەتی لە کاتێکدا کە زوبانی دەردەهێنێت، بەڵام لە دوای ساڵێك زوبان گەشە دەکات و ڕێك دەبێتەوە.

دەست و قاچەکان

پێدەچێت ڕەنگی دەست و قاچەکان شین و مۆر بوبنەوە، لەبەرئەوەی سوڕی خوێن بە شێوازی پێویست و گونجاو کار ناکات، ئەگەر منداڵەکە بەلایەکی دیکەدا بجولێت، دەبینی ڕەنگی پێستی پەمەیی بووە.

نینۆکی پەنجەکان

هەمیشە نینۆکەکان لە کاتی لەدایکبووندا درێژن، لێگەڕێ خۆیان هەڵدەوەرن، کەواتە نینۆکەکانی مەقرتێنە.

مەمکەکان

هەندێ جار مەمکی هەردوو ڕەگەز (کوڕ و کچ) هەڵئاوساون یاخود زۆر جار شیری تێدایە، ئەمە شتێکی سروشتییە و هەوڵ مەدە فشاری بخەیتە سەری و دەریبهێنیت، لەدوای چەند ڕۆژێك باش دەبێت.

کۆئەندامی هەردوو ڕەگەز

لەهەردو ڕەگەزدا شێوەیان بەرجەستەیە.

پشکنینی منداڵ

پێست

نیشانە و هەهەندێك پەڵەی نامۆ: شتێکی ئاساییە و بە تێپەڕبونی کات نامێنن.

توێژاڵی سەر پێست: بەتایبەت لەسەر دەست و قاچەکان، لەدوای دوو ڕۆژ نامێنن.

موی جەستە: زۆربەی منداڵەکان موویەکی زۆر جەستەیان دادەپۆشێت، بەتایبەت ئەگەر منداڵەکە پێشوەختە لەدایکبووبێت.بەڵام لە ماوەی دوو هەفتەدا ئەمەش تێدەپەڕێت. چەوری سەر پێست: ئەو چەورییەکە کە پێستی منداڵەکە دەپارێزێت لەناو ڕەحمی دایکیدا، دەتوانیت بەئاسانترین شێوە بیسڕیت.

شوێنەوار و نیشانەکانی لەدایکبوو

١- نیشان و شوێنەواری سور: زۆربەی منداڵەکان سور بونەوەی چاو یاخود خوارەوەی ملیان هەیە، ئەمەش ساڵێکی پێویستە تاوەکو شوێنەواری نامێنێت.

٢- نیشانە لە شێوەی شلیك: ئەمەش هەندێك دڵەڕاوکێ لەلای دایکەکە دروستدەکات، چونکە قەبارەکەی گەورەتر دەبێت، بەڵام لە دوای پێنج ساڵ کاڵ دەبێتەوە و نامێنێت.

٣- پەڵەی شین: ئەم پەڵەیە زیاتر لە خوارەوەی پشتدا هەیە، بەتایبەت لەو منداڵانەدا کە ڕەنگی پێستیان گەنم ڕەنگە.

٤- نیشانەی ڕەنگی پەمەیی: پەمەییەکی بریقەدارە کە بەخێرایی نامێنێت.

پیسایی

لەکاتی لەدایکبووندا پیسایی منداڵەکە ڕەنگی ڕەشە کە پێی دەگوترێت (Mecanium) ئەمەش لەدوای ئەوەی دەست بە شیر خواردن دەکات ڕەنگەکەی ئاسایی دەبێتەوە.

پشکنینی منداڵەکە

پێوستە لە هەفتەی یەکەمدا چەندجارێك پشکنین بۆ منداڵەکە ئەنجام بدرێت، پێویستە پەرستارەکە کێش و باڵا و قەبارەی سەری منداڵەکە تۆمار بکات.

پاشان کە تەمەنی بوو بە شەش ڕۆژ پشکنینێکی گشتی بۆ ئەنجام بدات، دواتر کوتانی پێویستی بۆ بکرێت تاوەکو بەدوور بێت لە هەر نەخۆشییەك کە ڕەنگە دووچاری ببێتەوە.

پشکنینی گشتی

پزیشك هەڵدەستێت بە پشکنینی منداڵەکە لە سەرییەوە تاوەکو پێیەکانی، بۆ دڵنیابوونەوە لە هەبوونی هەر گرفتێکی نا سروشتی.

١- پزیشك هەڵدەستێت بە پشکنینی منداڵەکە لە سەرییەوە تاوەکو پێیەکانی، بۆ دڵنیابوونەوە لە هەبوونی هەر گرفتێکی نا سروشتی. هەروەها پشکنینی مەڵاشو واتا سەقفی ناو دەمی دەکات تاوەکو دڵنیا بێت لەوەی کە کامڵە و هیچ کێشەیەکی نییە.

٢- گوێ لە لێدانەکانی دڵ و سییەکانی دەگرێت تاوەکو دڵنیا بێت لەوەی کە لە بارو دۆخێکی سروشتیدان. تێبینی: خێرایی لێدانەکانی دڵی منداڵی تازە لەدایکبوو شتێکی بەربڵاوە و مەرج نییە گرفت بێت.

٣- پزیشك دەست دەخاتە سەر سکی منداڵەکە تاوەکو پشکنین بۆ گەدە و کۆئەندامەکانی هەناوی بکات، تاوەکو لە قەبارەیان ئاگادار بێت.

٤- پشکنین دەرەکی بۆ کۆئەندامی هەردوو ڕەگەز دەکات و لە تەندروستیان دڵنیا دەبێتەوە، بەتایبەت ئەگەر منداڵەکە ڕەگەزی نێر بێت ئەوا پێویستە لەوە دڵنیا ببێتەوە کە هەردوو هێلکە گونەکانی لە دەرەوەیە و تەندروستن، باشتر وایە چاوەڕێبکەن تاوەکو میز دەکات بۆ ئەوەی باشتر دڵنیا ببنەوە لەوەی کە کونی میزەڕۆی کراوەتەوە.

٥- پزیشك پشکنین بۆ دەست و قاچەکانی دەکات و بە هەموو لایەکاندا دەیانجوڵێنێت و لە درێژییان دەپێوێت و بەراوردییان دەکات بە یەکتری، پاشان پەنجەکان دەژمێرێت و لەوە دڵنیا دەبێتەوە کە هیچ شوێنێکی لە کاتی لەدایکبووندا لەجێ نەچوبێت.

٦- پشکنین بۆ حەوزی دەکات تاوەکو لەوە دڵنیا ببێتەوە کە کلۆکی یان جومگەی ئەژنۆی دەرنەچوبێت، قاچی بۆ سەرەوە بەرز دەکاتەوە و پاشان لە شێوەی بازنەییی دەیسوڕێنێت، بەم شێوەیە دەر دەکەوێت.

٧- پزیشك پەنجەی منداڵەکە دەجوڵێنێت لە سەرەوە بۆ خوارەوە تاوەکو دڵنیا ببێتەوە کە هەمو بڕبڕەکانی پشتی تەندروستە و لە شوێنی خۆیاندان.

ئەو منداڵانەی کە پێویستیان بە چاودێری تایبەتە

هەندێ لە منداڵەکان پێویستییان بە چاودێری تایبەت هەیە، ڕاستەوخۆ دوای لەدایکبونیان. ئەمەش زۆرجار لەو منداڵانەدا ڕوو دەدات کە پێشوەختە لەدایکبوون واتە پێش تەواو بوونی ٣٧ هەفتە لەدایکبوون، یان قەبارەیان لە منداڵی ئاسایی بچوکترە، هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کە ئەومنداڵانە بەدەست کێشەی هەناسەدا ن وەرگرتنی خۆراکەوە دەناڵێنن و پێویستە چاودێری پلەی گەرمی جەستەیان بکرێت، چونکە ئەوان هەمیشە پلەی گەرمی جەستەیان لە ئاستێکی بەرزدا دەمێنێتەوە. هەروەها پێویستیان بە چاودێری تایبەت و پێوەرو پێوانەی بەردەوامە، ئەو ماوەیەی کە منداڵەکەت بەسەری دەبات کاتێکی زۆر دژوار دەبێت بۆ خۆت و منداڵەکە، لەبەرئەوەی تۆ تەنها بێبەش نابێت

له له‌باوه‌ش نه‌گرتنی، به‌ڵۆ ته‌نها بۆت هه‌یه که له پشتی شوشه‌یه‌که‌وه یان له‌و دیو چه‌ند ئامێرێکه‌وه ببینیت که گیانی منداڵه‌که له مه‌رگ ده‌پارێزێت.

ڕاهاتن له‌سه‌ر ناسینی منداڵه‌که‌ت

زۆر گرنگه هه‌تا پێت بکرێت زۆرترین کات له‌گه‌ڵ منداڵه‌که‌ت به‌سه‌ر به‌ریت، له زۆربه‌ی نه‌خۆشخانه‌کاندا ژورێك بۆ دایکه‌که له ته‌نیشت ژووری منداڵه‌که دابین ده‌که‌ن، بۆئه‌وه‌ی به درێژایی ڕۆژه‌که چاودێری بکه‌ی تاوه‌کو بزانیت چۆن بایه‌خ به منداڵه‌که‌ت ده‌درێت.

له‌سه‌ره‌تاوه منداڵه‌که‌ت زۆر به بچوکی دێته به‌رچاو جیاواز له‌وه‌ی که بیرت لێده‌کرده‌وه، ته‌نانه‌ت سڵ له‌وه‌ش ده‌که‌یته‌وه که چۆن هه‌ڵیبگریت و له‌باوه‌شی بکه‌یت، به‌ڵام هه‌موو منداڵه‌کان به‌رهه‌ڵستێکی باشیان هه‌یه له ده‌ربڕینی سۆزو خۆشه‌ویستی به‌رکه‌وتنیان. له کاتێدا که له‌باوه‌شی ده‌گریت ده‌توانیت خۆشی خۆتی بۆ ده‌رببڕیت و ته‌نانه‌ت قسه‌شی له‌گه‌ڵ بکه‌یت ده‌ستی لێبده‌یت.

هه‌ر پرسیارێکت هه‌یه، بپرسه

هه‌رشتێك له به مێشکتدا دێت، هه‌ر پرسیارێك که ده‌ته‌وێت وه‌ڵامه‌که‌ی بزانیت، له پزیشك یان په‌رستاره‌که‌ی بکه.زۆربه‌ی باوکه‌کان که ده‌بینن منداڵه‌کانیان بچوك و لاوازه، سڵ له پرسیار کردن ده‌که‌ن چونکه له وه‌ڵامه‌که‌ی ده‌ترسن که ئاخۆ چی بێت، به‌ڵام پێشکه‌وتنی بواری پزیشکی له‌وه دڵنیامان ده‌کاته‌وه که ئه‌گه‌رچی منداڵه‌که به‌رله ته‌واوکردنی ٢٨ هه‌فته له‌دایکیش ببن ده‌توانن بژین.

خۆراك

ئه‌گه‌ر منداڵه‌که توانی له‌ڕێگه‌ی مژینه‌وه واتا له ده‌مییه‌وه شیر وه‌ربگرێت به‌ئاسانی ده‌توانیت شیری خۆتی پێبده‌یت، ئه‌گه‌رنا پێویسته له‌ڕێگه‌ی سۆنده‌وه که بۆ ده‌می یان له ڕێگه‌ی لوتییه‌وه خۆراکی بۆ دابین بکرێت.

زەردویی

زۆربەی منداڵەکان لەگەڵ لەدایکبونیاندا بەڕادەیەکی توشی زەردویی دەبن لەدوای سێەم ڕۆژی لەدایکبونیاندا، پێست و چاویان زەرد هەڵدەگەڕێت، ئەمەش لەئەنجامی ئەوەدا ڕوو دەدات کە جگەری منداڵکە بە پێی پێویست گەشەی نەکردوە و سوڕی خوێن بەناویدا زۆر بە خێرایی هاتوچۆ دەکات، ئەمەش وادەکات منداڵەکە ئارەزوی خەو بکات بە بەردەوامی، هەربۆیە پێویستە بەخەبەری بهێنیت و شیری پێبدەیت. ئەم گرفتەش زۆر جار لەدوای چەند ڕۆژێك بەتەواوەتی نامێنێت.

باشتر وایە جێگەکەی لەلای پەنجەرەدا بۆ دابنێت تاوەکو تیشکی خۆر بەباشی لێیبدات، لەبەرئەوەی زۆر جار تەنها تیشکی خۆر بەسە بۆ چارەسەری زەردویی و پێویست بە چاودێری تایبەت نەکات.

لەدایکبووی مردوو

زۆر بە دەگمەن ڕوو دەدات کە منداڵێك بە مردوویی لەدایك ببێت. دۆخێکی زۆر دژوارە... لەوەش خراپتر ئەوەیە کە مەودای ئەوەت نییە کە منداڵەکەت بناسیت، لەباوەشی بگریت و لەسەر سنگت دایبنێیت، وە ئەو ناوەی بۆت داناوە ناتوانیت بانگی پێبکەیت، تەنانەت ناتوانیت بە ئارەزوی خۆت غەمی بۆ بخۆیت لە کاتێکدا کە زۆر پێویستت پێیەتی. بێگومان هەست بە توڕەییەکی زۆر دەکەیت کە بۆچی و لەبەرچی منداڵەکەت مردووە و هۆکارەکەی چییە؟ تەنانەت زۆر جار هەست بە لۆمە کردنی خۆت دەکەیت و هەستدەکەیت بەجۆرێك لە جۆرەکان تاوانباریت، هەربۆیە پێویستە چارەسەری ئارامکەرەوە وەربگریت.

دووبارە گەڕانەوە بۆ دۆخی سروشتیت

لە هەفتەکانی یەکەمی دوای منداڵبوون پێویستە بە باشی پشوو بدەیت هەتا پێت بکرێت بخەویت، هەوڵمەدە بە هەندێك ئیش و چالاکی هەستیت کە پێشتر لە دەستت

چووە و بتەوێت قەرەبووی ئەو ڕۆژانە بکەیتەوە، تۆ پێویستت بە پشووە زیاتر لە هەر شتێکی دیکە.

پەرستارەکە بۆ ماوە چەند ڕۆژێك سەردانت دەکات لە ماڵەوە تاوەکو لە تەندروستی خۆت و منداڵەکە ئاگادار بێت بەتایبەت ئەگەر منداڵەکە کێشەیەکی تەندروستی هەبێت. پاشان پشکنین بۆ ڕەحم و مەمك و تەقەڵەکانت دەکات و هەندێك ئامۆژگاریت دەکات لەبارەی منداڵەکەوە و چۆن بایەخی پێبدەیت.

لەکاتێکدا کە سەیری ئاوێنە دەکەیت کەمێك هەست بە بیزاری دەکەیت، دەبینیت بەرزی سکت نەماوە، بەڵام شوێنەوارەکەی ماوە و دەوروبەری سکت نەگەڕاوەتەوە دۆخی جاران و هەروەها مەمکەکانت گەورە بووە و هەستدەکەیت کە ئەژنۆکانت قورسن، بەڵام ئەگەر ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون ڕاهێنانی تایبەتت ئەنجامدا، زۆر بەخێرایی دەچیتەوە دۆخی جاران و هەست بە ئاسودەیی و چالاکی دەکەیت.

هەست بەچی دەکەیت؟

ڕەنگە لە ڕۆژەکانی سەرەتادا هەست بە ئازار بکەیت، هەر بۆیە پێویستە ڕاوێژی پزیشکەکەت بکەیت ئەگەر زۆر بێزارت دەکات و بیری لێدەکەیتەوە.

ئازارەکانی دوای منداڵبوون

ڕەنگە هەست بە ژان یان ئازارێك لە گەدەتدا بکەیت بەتایبەت لەکاتی شیردانددا، لەم کاتەدا ڕەحم قەبارەکەی دەگەڕێتەوە دۆخی پێشووی، ئەمەش نیشانەیەکی باشە کە جەستەت دەیەوێت بگەڕێتەوە دۆخی جارانی، بەڵام ئازارەکەی چەند ڕۆژێك دەخایەنێت.

چی دەکەیت؟

ئەگەر ئازارەکان زۆر بەتین بوون، دەتوانیت ئازار شکێن وەك پاراسیتامۆڵ بەکاربهێنیت تاوەکو لە ئازارت کەم بکاتەوە.

(من وەك خۆم دژی بەکارهێنانی هەر پێکهاتەیەکم کە پاراسیتامۆڵی تێدا بێت، لە زۆربەی چارەسەرکاندا بەکار دێت و هاولاتیان زۆر بەکاریدەهێنن، بەلام دەرکەوتووە کە زەرەرمەندە و کێشە بۆ جگەر دروستدەکات).

میزەڵدان

زۆر ئاساییە لە سەرەتاوە بە ڕێژەیەکی زۆر میز بکەیت، چونکە جەستەت ئەو شلەمەنییە زیادەیە فرێدەدات کە لە کاتی دووگیانیدا پاشەکەوتی کردووە.

چی دەکەیت؟

کرداری میزکردن لەسەرەتاوە ڕەنگە هۆکاری ئیلتیهابات بێت، بەلام هەوڵبدە ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون میز بکەیت .

- لەسەر جێگەکەت هەستەوە و کەمێك بجوڵێ بەڵکو ئەمە وات لێبکات میز بکەیت.
- لەناو ئاوێکی گەرمدا دابنیشە و لەوە مەترسە کە میزی تێبکەیت، چونکە میز ماددەیەکی موعەقەمە، پاشان جوان خۆت بشۆ.
- لەدوای هەموو میزکردنێك بە ئاوی شلەتێن تارەت بگرە تاوەکو شوێنی تەقەڵکان توشی سوتانەوە نەبێت.

خوێنبەربوون

بەهۆی هەر هۆکارێکەوە ڕەنگە ناوگیانت توشی خوێنبەربوون ببێت، ئەمەش لە هەفتەی دووەم تا هەفتەی شەشەم ڕوودەدات، بەلام زۆر بەخێرایی دەوەستێتەوە ئەگەر شیری خۆت بدەیتە منداڵەکەت. خوێنەکە لەوانەیە خەست بێت و ڕەنگی تۆخ بێت لەسەرەتاوە، بەلام وردە وردە کاڵ دەبێتەوە و لەوانەیە تاوەکو ڕێکەوتی سوڕی مانگانەی یەکەمت بەشێوەیەکی پچڕ پچڕ بمێنێت.

چی دەکەیت؟

سانتی و پۆشاك بەكاربهێنە و خۆت بە پاك و وشكی ڕابگرە تاوەكو توشی ئیلتیهابات نەبیت.

پیسایی كردن

ڕەنگە لە دوای چەند ڕۆژێك لە منداڵبوون پێویستت بە دانیشتن نەبێت لە توالێتدا، ئەمەش شتێكی ئاساییە.

چی دەکەیت؟

- هەستە و چەند دەتوانیت بجوڵێ پیاسە بكە، چونكە ڕۆشتن ڕیخۆڵەكان دەجوڵێنێت و وا دەكات كار بكەن.
- بە ڕێژەیەكی زۆر ئاو بخۆرەوە و ئەو خۆراكانە بخۆ كە پێكهاتەی شیر و ماستن چونكە جوڵەی گەدە چالاك و بەهێز دەكات.
- ئەگەر پێویستت بە دانیشتن بوو، زۆر بەئاگاوە دابنیشە لە توالێت و هێز لە خۆت مەكە.
- بێگومان پێویستە خۆت بە دوور بگریت لە بەربوونی تەقەڵ، بەڵام بۆ دڵنیایی خۆت دەتوانیت پارچەیەك لۆكە یان لەفاف هەڵبگریت.

دوورینەوە

ڕەنگە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك شوێنی دورینەوەكان بەئازار بن، بەڵام دوای هەفتەیەك تەقەڵەكان دەبنەوە بە گۆشت و ئەگەر تەقەڵی دەرەوەش بێت خۆیان هەڵدەوەرن.

چی دەکەیت؟

ئەم ئەم ڕێگایانە ڕەنگە بەسود بن:

- ڕاهێنانی تایبەت بە حەوز و کلۆك بکە.

- پارێزگاری لە تەقەڵەکان بکە و لە حەمامی گەرمدا خۆت بشۆ و پاشان شوێنی دورینەوەکەت وشکبکەرەوە بە ئامێری وشککەرەوەی قژ(هەوا ساردەکەی).

- بەزۆری پاڵبکەوە تاوەکو فشار نەخەیتە سەر دورینەوەکەت.

هەوڵبدە ورەت بەرز بێت

زۆرێك لە خانمان دوای چەند ڕۆژێك لە منداڵبوون، هەست بە دابەزینی ورەیان دەکەن، ئەمەش لە دەرئەنجامی ئەو گۆڕانکارییانەدایە کە لە هۆرمۆناتدا وە هەروەها لە دروستبونی شێردا درووست دەبێت، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات نامێنێت، بەڵام ئەگەر ماوەکەی زۆری خایاند یان کاریگەرییەکەی زۆر بەهێز بوو ئەوا باشتر وایە ڕاوێژی پزیشکەکەت بکەیت.

—١١—

پارێزگاری لە شێوەی جەستەت لەدوای منداڵبوون

پارێزگاری له‌ شێوه‌ی جه‌سته‌ت له‌دوای منداڵبوون

پارێزگاری كردنی شێوه‌ی جه‌سته‌ت له‌دوای منداڵبوون

مومارەسه‌ كردنی هه‌ندێ ڕاهێنانی ئاسان، دوخی جه‌سته‌ت ده‌گه‌ڕێنێته‌وه‌ جاران، ئه‌مه‌ش پێویسته‌ به‌لایه‌نی كه‌مه‌وه‌ له‌دوای منداڵبوون سێ مانگ به‌رده‌وام بیت.

به‌رده‌وامبه‌ له‌ ڕاهێنان، به‌ڵام به‌ هێواشی و له‌سه‌رخۆ، چونكه‌ هێشتا ئه‌و شوێنه‌ی كه‌ منداڵه‌كه‌ی له‌ ڕێگه‌یه‌وه‌ هاتوه‌ته‌ ده‌ره‌وه‌ جا ئه‌گه‌ر دامێن بێت یاخود سك، هێشتا ته‌ڕه‌ و خۆی نه‌گرتووه‌، ئه‌گه‌ر هه‌ستت به‌ ئازاریش كرد پێویسته‌ ڕاسته‌وخۆ بوه‌ستیت.

هه‌فته‌ی یه‌كه‌م

ده‌توانیت ڕاسته‌وخۆ له‌دوای یه‌كه‌م ڕۆژی منداڵبوون ڕاهێنانی ماسولكه‌ی حه‌وز و سك ئه‌نجام بده‌یت.

ئه‌م شێوازه‌ ڕاهێنانه‌ زۆر به‌سوده‌ بۆ قاچه‌كان ئه‌گه‌ر خانمه‌كه‌ به‌نه‌شته‌رگه‌ری منداڵه‌كه‌ی بوبێت.

ڕاهێنانی حه‌وزی سمت له‌ یه‌كه‌م ڕۆژی دوای منداڵبوون

ڕۆژانه‌ ڕاهێنانی به‌رزكردنه‌وه‌ی ماسولكه‌كانی خواره‌وه‌ی حه‌وز ئه‌نجامبده‌، ئه‌م ڕاهێنانه‌ زۆر به‌سوده‌ بۆ كرداری میزكردن باشتر وایه‌ به‌رله‌وه‌ی پێ بنێیته‌ هه‌فته‌ی

دووەم ئەم ڕاهێنانە ئەنجامبدەیت لەبەرئەوەی زۆربەسودە بۆ یەکگرتنەوەی شوێنی تەقەڵەکان.

ڕاهێنانی قاچەکان لە یەکەم ڕۆژی دوای منداڵبوون

ئەم ڕاهێنانە ڕێگری لە ئاوسانی قاچەکان دەکات و سوڕی خوێن تیایدا چالاك دەكات.

بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك قاچەکانت بنوشتێنەوە جارێك بۆ سەرەوە و پاشان بۆ خوارەوە و دواتر ئەملاولای پێبکە.

ڕاهێنانی ماسولکەکانی گەدە لەیەکەم ڕۆژی دوای منداڵبوون

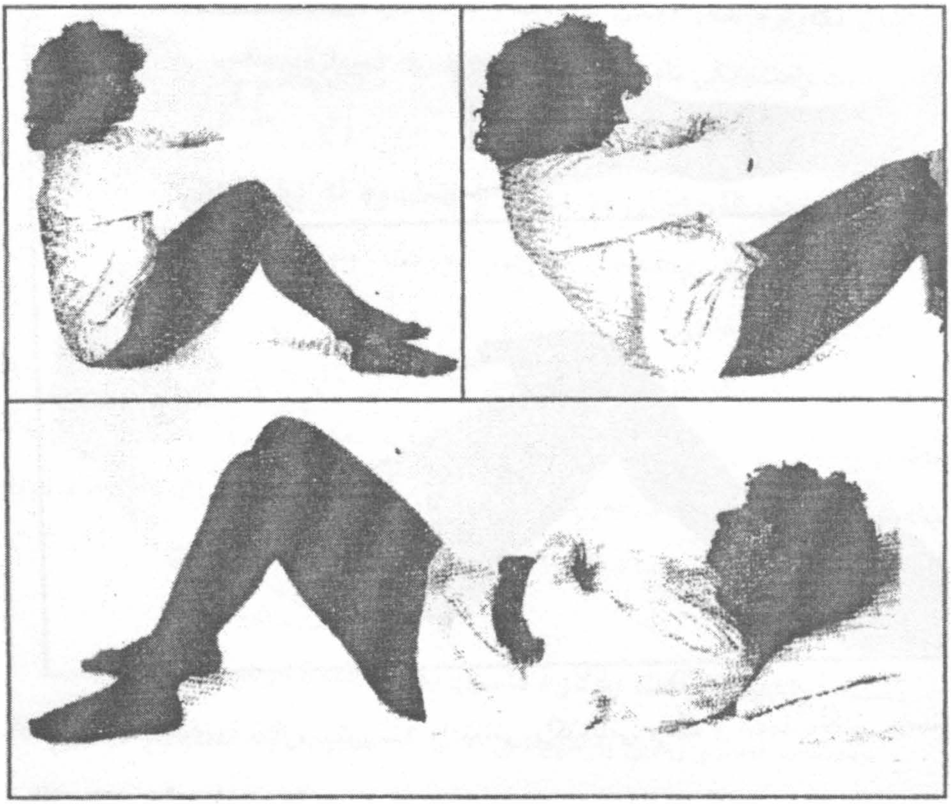
ڕێگایەکی ئاسان و سادە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی گەدە، ئەویش لە ڕێگەی هەڵمژینی هەناسەو هێشتنەوەی بۆ ماوەی چەند چرکەیەك و پاشان لە شێوەی فیکەیەکی بەهێز بیدەرەوە، هەوڵبدە بەگوێرەی توانات ئەم کردارە دووبارە بکەیتەوە.

ڕاهێنانی وەرزشی لە پێنجەم ڕۆژی دوای منداڵبوون

ئەگەر زانیت تەندروستیت باشە، ئەم ڕاهێنانانە لە ڕۆژێکدا دوو جار ئەنجام بدە:

١- لەسەر پشت پاڵبکەوە و دوو سەرینی لەژێردا دابنێ، پاشان قاچەکانت بڵاو بکەرەوە و بینوشتێنەرەوە وەك لە وێنەکەدا دیارە هەردوو دەستت بخەرە سەر سنگت.

٢- لەوکاتەدا هەردوو شانت لەگەڵ سەرت بەرز بکەرەوە هەناسە بۆ دەرەوە بدەرەوە و بە لەپی دەستەکانت فشار بخەرە سەر لایەکانی گەدەت. ئەم کردارە بۆ ماوەی چەند چرکەیەك بەمشێوازە بمێنەرەوە و پاشان هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و جەستەت خاو بکەرەوە و پاشان دووبارەی بکەرەوە.

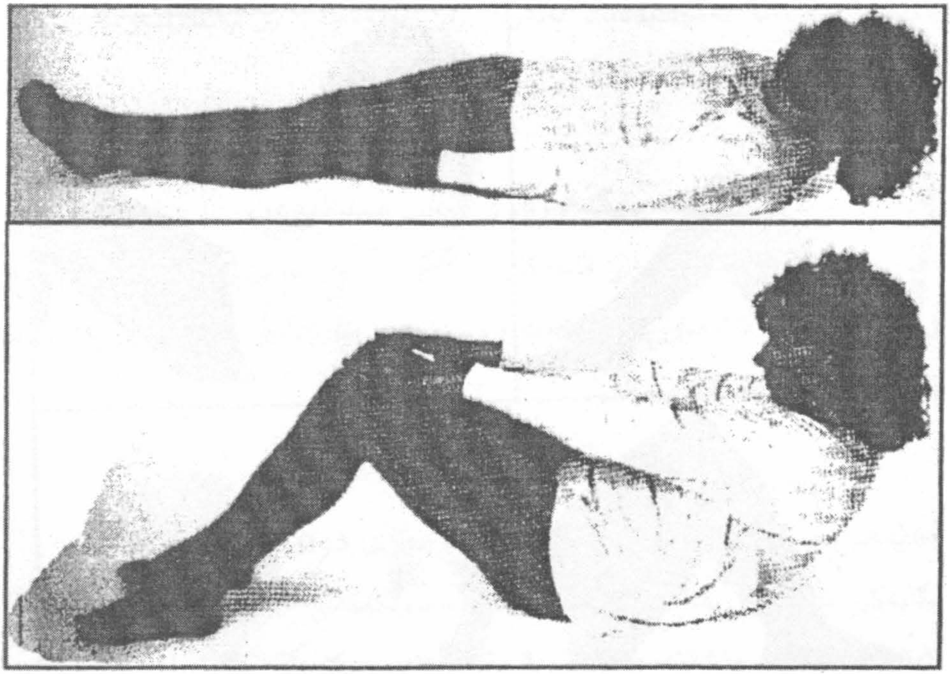


هۆشداری

ئەگەر بەنەشتەرگەری منداڵەکەت بوو ئەوا تۆ ناتوانیت ئەم وەرزشە ئەنجام بدەیت بەتایبەت هەفتەی یەکەم و هەفتەی دووەم، بەڵام دواتر دەتوانیت ڕاوێژی پزیشکەکەت بکەیت و ئەگەر ڕێگەت پێدرا ئەنجامی بدەیت دەتوانیت دەستپێبکەیت، بەڵام لەگەڵ هەبوونی هەر ئازارێك پێویستە بوەستیت.

هەفتەی دووەم

لەدوای هەفتەیەك دەتوانیت هەمو ڕۆژێك و بۆ ماوەی سێ مانگ لەم ڕاهێنانە بەردەوام بیت و چەند پێت دەکرێت دوبارەی بکەیتەوە.



وەك لە وێنەكەدا دیارە پێویستە ڕاهێنانی ڕاكێشانی ڕەگ و دەمارەكانی جەستە بە پاڵكەوتنەوە ئەنجامبدەیت.

١- پاڵبكەوە و قاچەكانت بۆ ناوەوە بنوشتێنەرەوە و دەستەكانت بخەرە سەر سنگت.

٢- لەكاتی ئەم ڕاهێنانەدا هەوای سییەكانت دەربكە و پاشان هەناسەیەكی قوڵتر هەڵمژە.

١- لەسەر پشتت پاڵبكەوە و پاشان باڵەكانت درێژ بكە بەلای ئەژنۆكانتدا و دواتر لەپی دەستەكانت بەكراوەیی بلكێنە بە ئەژنۆكانتەوە.

٢- بە پاڵكەوتنەوە قاچەكانت بهێنەرەوە بۆ دواوە بنی پێت بە ڕێكی لەسەر زەوییەكە دابنێ،كەمێك سەرت بەرز بكەرەوە و دەستەكانت ببەرەوە بۆ لای چۆكت، دواتر بەملاو ئەولادا بجوڵێ.

پاشان بگەڕێوە سەر دۆخی پێشوت و کەمێك پشوو بدە و دواتر دەستپێبکەرەوە، ئەگەر زانیت ڕاهێنانێکی ئاسانە ڕۆژانە چەند جارێك دووبارەی بکەرەوە.

نوشتانەوەی قاچەکان بۆ دواوە و پێشەوە لە دۆخی پاڵکەوتندا

١- لەسەر پشت پاڵبکەوە هەردوو چۆکت بنوشتێنەرەوە بلاَویان بکەرەوە دەستەکانی لەسەر دابنێ.

٢- سەرت بەرزبکەرەوە لەگەڵ هەردوو شانت و پاشان هەناسەت وەك فیکە بدەرەوە، پاشان پشتت بۆ پێشەوە ببەرەوە، دڵتەنگ مەبە ئەگەر سەرەتا نەتوانی دەستەکانت بخەیتە سەر چۆکت لە کاتی بەرزکردنەوەی سەر و شانت، هەناسەیەك هەڵمژە و دوبارەی بکەرەوە.

ئەگەر ڕاهێنانەکەت بەلاوە ئاسان بوو تاقیبکەرەوە

- جەستەت لەسەر زەوی بە هێواشی بەرز بکەرەوە و ئاگاداری پشتت ببە کە بەڕێکی بمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی درێژ.

- دەستەکانت لەسەر سنگت دابنێ کاتێك کە دەتەوێت سەر و شانت بۆ سەرەوە بەرز بکەیتەوە.

پشکنینی بەهێزی ماسولکەکانی حەوز ئەنجامبدە

لەدوای سێ مانگ لە ڕاهێنان و وەرزشکردن، بێگومان هێز و توانایان بۆ گەڕاوەتەوە.

چۆن هێزی جەستەت دەگەڕێتەوە

بە تێپەڕبوونی شەش مانگ دوای منداڵبوون، هێزی جەستەت دەگەڕێتەوە دۆخی پێشووی، بەلاَم لە دوای شەشە هەفتە دەتوانیت پشکنینێك بۆ جەستەت بکەیت ڕەنگە بەو ماوەیە جەستەت ئاسایی بوبێتەوە. ڕەنگە قەبارەی ڕەحمت بەو ماوەیە گەڕابێتەوە

دۆخی پێش منداڵبوونت وەهەروەها پێدەچێت سوڕی مانگانەت گەڕابێتەوە ڕێکەوت و باری سروشتی خۆی، ئەگەرهاتوو یەکێك بیت لەو خانمانەی کە مومارەسەی ئەو وەرزشانە بکەیت کە ئاماژەمان پێکرد، کەواتە لەش و لاریشت بە ماوەیەکی کەتر لە ئاسایی بگەڕێتەوە دۆخی پێشوو.

پشکنین لە دوای شەش هەفتە

لەدوای ئەوەی کە نەخۆشخانە بەجێدەهێڵیت، داوات لێدەکرێت کە سەردانی پزیشك بکەیتەوە لەدوای شەش هەفتە.

ئەمەش بۆنەیەکە کە تیایدا گرفتەکانی خۆت و منداڵەکەتی تێدا تاوتوێدەکەیت ئەگەر هەبێت.

چی ڕوو دەدات؟

- پشکنین بۆ فشاری خوێن و میزت دەکرێت و کێشانە دەکرێیت.
- پشکنین بۆ مەمك و گەدەت دەکرێت و هەروەها سەیری تەقەڵەکان دەکرێت.
- پشکنینی ناوەکی بۆ ڕەحم و قەبارەی ڕەحمت دەکرێت و ئەگەر پێویست بکات تێست بۆ ملی ڕەحمت دەکرێت.
- پاشان پزیشکەکە ڕێگایەکی گونجاوت بۆ دادەنێت دەربارەی بەرگری دووگیانی(مەنع)

سوڕی مانگانە

تێبینی دەکەیت کە ماوەی سوڕی مانگانەکەت درێژترە و خوێنەکەت خەسترە، ئەمەش پشت دەبەستێت بە چۆنییەتی شیردانت بە منداڵەکە، ئەگەر هاتوو شیری خۆتی پێبدەیت ڕەنگە سوڕی مانگەنت دوا بکەوێت بۆ کاتی دوای شیر بڕینەوەی منداڵەکەت.

بەڵام ئەگەر شیری قوتوی پێبدەیت ئەوا ڕاستەوخۆ شەش هەفتە دوای منداڵبوون دەکەویتە سوڕی مانگانەوە.

پرسیار و وەڵام

کەی دەتوانم سەرجێی لەگەڵ هاوسەرەکەم ئەنجام بدەم؟

باشترین کات بۆ سەرجێیکردن ئەو کاتەیە کە هەردوولا ئامادەن، ڕەنگە هەست بە ئازار بکەیت لەو شوێنەدا و ئارەزووی نەکەیت بە پێچەوانەشەوە ڕەنگە زۆر بە خێرایی ئارەزووی بکەیت.

بەڵام پێویستە لەو کاتەدا زۆر بە نەرمونیانی مامەڵە لەگەڵ پرۆسەکەدا بکەن، باشتر وایە کرێم بەکار بهێنرێت.

من شیری خۆم دەدەمە منداڵەکەم، ئایا پێویستدەکات بەرگری بکەم(مەنع)؟

ئەگەرچی شیری خۆت دەدەیتە منداڵەکەت یان سوڕی مانگانەت دوا دەکەوێت، پێویستە بەرگری بەکار بهێنیت، دەتوانیت ڕاوێژی پزیشکەکەت بکەیت.

ئەگەر حەبی بەرگری بەکار دەهێنیت، ئەوا پزیشکەکە ئاگادار بکە کە شیری خۆت دەدەیتە منداڵەکەت. ئەگەر بە ئەلقە ڕەحمت بەستوە پێویستە بیگۆڕیت چونکە ملی ڕەحمت قەبارەکەی گۆڕاوە.